

# 3月 保健だより

観音寺市立豊浜小学校 保健室  
令和5年3月1日

少しずつ暖かくなり、柔らかな春の日差しを感じるようになりました。今年も一年間、みなさんの毎日様々なことに挑戦する姿から、心と体の成長をたくさん感じることができました。これからも成長のステップを、自分のペースで一歩ずつ登ってほしいと思います。いつでも保健室から応援しています。

## げんき ねん 元気に1年をすごせましたか？

この一年間、みなさんはどのように過ごしましたか？この一年間の健康をふり返し、来年度に向けて体調を整えましょう。当てはまる項目にチェックしてみましょう。

<input type="checkbox"/> 早起・早起き できた。	<input type="checkbox"/> 好ききらいを せずに、なんでも 食べた。	<input type="checkbox"/> 毎日うんちが 出た。	<input type="checkbox"/> 外で元気に 運動をした。
<input type="checkbox"/> 手洗い・うがい ができた。	<input type="checkbox"/> つめは伸びて いなかった。	<input type="checkbox"/> 毎日、清潔な ハンカチと ちり紙を、 持って来た。	<input type="checkbox"/> ていねいな 歯みがきを、一日 3回忘れず にできた。
<input type="checkbox"/> 時間を決めて テレビやゲームなどの メディアを 使用した。	<input type="checkbox"/> まわりの友達 のいいところを、 見つけた。	<input type="checkbox"/> まわりの人に 笑顔で元気に あいさつした。	<input type="checkbox"/> 毎日 げんきもりもり すごせた。

**チェックの数を数えてみましょう！**

★12こ満点だった人は…**ぼっちりさん**  
あなたは元気で強い体をつくる生活の名人です。

★0～3こだった人は…**どんよりさん**  
体の調子が悪くなることが多いかも…  
できそうなところからがんばろう。

★4～11こだった人は…**にっこりさん**  
次の学年に向けて生活を少し見直してみましょう。

—保護者の皆様へ—

### ① 学校でのけがで受診、医療費の申請忘れはありませんか？

学校生活の中でけがをした場合、日本スポーツ振興センターの災害給付の申請手続きを行うと給付金を受け取ることができます。登下校中や授業等でけがをした場合で、手続きがまだの方は、用紙を渡しますので、保健室までご連絡ください。初回申請の期限は、事故発生日から**2年間**です。

### ② 歯やその他の治療は終わっていますか？

健康診断で、むし歯などの治療が必要であると連絡を受けて、まだ治療が終わっていない場合は、早めに受診してください。4月から健康な体で、新年度を迎えるためにも、治療を済ませておいてください。また、**治療が終わった人は、学校までお知らせください。**

### つら〜い花粉症

外に出るときは、きをつけて！

**すぐにできる！花粉対策！**

- ① 出かける前に天気チェック！**  
風の強い日、雨のふった次の日は、特に花粉が多く飛びます。
- ② 家に入る前に服をはらう。**  
うがい・手洗い・洗顔も一緒にするとより効果的です。
- ③ ぼうしやマスク、めがねを着ける。**  
花粉が体に入らない服装の工夫をするといいです。

### 3学期すこやかはまっこ生活リズムチェックの結果をお知らせします。

【生活リズムチェックの平均点(全校生)】

早起	4.7
早起き	5.1
メディア	5.3
朝ごはん	6.9
手洗い	6.5
外遊び	6.1
元気	6.8

【1日のメディアの平均使用時間(全校生)】

0分	0.3%
1時間未満	28.0%
1～2時間	48.5%
2～3時間	18.1%
3時間以上	5.1%

すこやかはまっこしらべ(1月)の結果を、お知らせします。2学期よりも、**早ね・早起き**が難しかった人が多かったです。睡眠時間がしっかり取れば、すっきりと自覚めることに、つながります。夜は、時計を見て早めに布団に入る等工夫して、早ねができれば、翌朝、早起きをしやすくなります。**メディアの使用平均時間**は、**1日94.5分**で、2学期よりも全体的に長くなっていった人が多かったようですが、メディア以外の過ごし方(トランプや読書など)に挑戦できた人もいました。気分転換にメディア以外の楽しみが見つけれらると、自にもやさしい生活につながります。ぜひ、生活に取り入れてみましょう。