ほけんだより

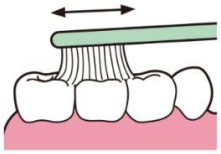
3月号

令和6年3月1日
小池特別支援学校
保健室

この1年も、子どもたちに保健の話をしてきました。心も体も健康に過ごすためには、正しい知識をもつとともに、日ごろから正しい行動をとることも大切です。学年のしめくくりに、ぜひお子様と一緒に保健のおさらいをお願いします。

〇か、×か、考えてみよう

1年間の保健のおさらい

① ねむる前にスマートフォンを使うとよく眠れる。〇か、×か。	② 歯みがきは、歯ブラシで力いっぱいゴシゴシ強くこするとよい。〇か、×か。 	③ 20歳にならない子どもがお酒を飲んではいけない。〇か、×か。

〈答え〉

① ×・・・スマートフォンから出る「ブルーライト」をあびると、睡眠を促すホルモンが出にくくなり、眠れなくなります。

② ×・・・みがく時の強さは、手の甲に歯ブラシを当て、毛先が広がらない強さが目安です。小刻みにシュッシュッとみがくのがコツです。

③ 〇・・・間違って飲んでしまうと、頭がはたらかなくなったり、倒れたりして、事故につながることがあります。

保健室の1年間

＜1年間の保健室利用状況＞（令和5年4月7日～令和6年2月20日）

けが	病気	病院に行った人
のべ 270人	のべ 437人	のべ 9人

このほかにも、話に来たり、体重をはかりに来たり、この人数に入らない子どもたちが保健室を利用しました。

お子様が何回保健室に行ったか聞いてみてください。病気にかかってしまった人は、体調を崩さないように生活習慣を見直すなどの声かけをお願いします。

今年度もお子様の毎日の健康管理や、体調不良時のお迎えなどご協力ありがとうございました。

子どもたちはさまざまな経験をし、昨年の春とくらべると心も体もずいぶん成長したと感じます。

来年度からも、卒業後の場や新しい学年でどんどん成長する姿を楽しみにしています。