

# すこやか 3月号



令和3年3月19日  
青梅市立第三小学校  
保健室

## 3月の保健目標 『1年間を振り返ろう』

少しずつ暖かい日も増えてきて、季節は春ですね。

6年生はもうすぐ卒業、1~5年生も、今のクラスで過ごす時間は残り5日をきりました。

1年を気持ちよくしめくくるためにも、1日1日を大切に、元気に毎日を過ごせるといいなと思います。

保健室ってどんな場所？

保健室は3小みんなの手当てををするところ。

1年生から6年生まで、誰が使ってもいい場所です。

どんな手当てを必要としているのかは人によって違います。

小さなけがでも、いたいときはいたいよね。

つらいけど、乗り越えなきゃいけないときがあるよね。

そんな時は、お話しにきてください。手当てをします。



保健室を使った理由をみてみよう！

1位 打撲・・・ぶつけて痛めるけがのこと。

周りをよくみておちついて行動すれば、防ぐことができるよ！



2位 すりきず・・・休み時間や、体育の授業で擦りむいた人が

多くいました。まずは傷口をきれいに洗うこと。

はやく、きれいに治ります。



3位 頭痛・・・週明けの月曜日、お天気の悪い日は多くなりがち。

睡眠時間は大丈夫？眠ることは、心の整理、体力の

回復のためにとっても大切です。



# 鼻のかみ方 楽しく練習しませんか？

**子** どもにとって、鼻をかむのは難しいことです。でも、鼻水を放っておくと中耳炎などのトラブルにつながることもあります。



まずは鼻から上手に息を出せるように、楽しく練習をしてみましょう。

## ティッシュ飛ばし

- ①小さくちぎったティッシュを机の上に置く
- ②片方の鼻の穴をおさえながら、鼻息だけで吹き飛ばす
- ③反対の鼻でもチャレンジ！

必ず  
口を閉じるのが  
ポイント

**親** 子で飛ばしっこをして、競争するのもおすすめです。

上手にできたら、自分で鼻をかめるようになってきているかもしれません。

実際に鼻をかむときは、ゆっくり優しくと教えてあげてください。



## 保護者の方へ

《 来年度に向けた保健関係書類の提出をお願いします 》 対象 1～5年生

### ○「食物アレルギーに関する調査」

食物アレルギーの有無と、学校における対応について、把握、確認するために行います。

記載内容により、連絡をさせていただく場合がございます。提出締め切り日 3月25日(木)

### ○「保健調査票」

1, 3, 5年生は、現在使用している用紙1枚を返却します。

変更がある場合には、朱書きで訂正をしてご提出ください。

2, 4年生は、使用済みの用紙と、新しい用紙の2枚を配布します。

新しい用紙にご記入いただき、提出をお願いします。

提出日 4月7日(水)

### ○「結核健診問診票」

両面印刷になっています。記入漏れのないようにご注意ください。提出日 4月7日(水)

### ○「学校生活管理指導表」

アレルギー疾患や心臓・腎臓疾患、てんかん等の疾患があり、学校での配慮が必要な方が提出の対象です。全員が提出するものではありません。今年度提出されていた方には、来年度分の用紙を配布済みです。専用の封筒に入れてご提出ください。提出日 4月6日(火) 始業式

この1年は、感染症の流行により、学校生活が大きく変化し、休校期間中の対応や、朝の検温など、ご家庭にご協力いただく場面が沢山ありました。不安や心配が多い中、子どもたちを毎朝学校へ送り出してくださったこと、深く感謝しております。今後とも、どうぞよろしくお願いいたします。

