

# ふあいと 3月

## 一年できみのからだはパワーアップしたかな

体からだにいいことをいっぱい知しっていても、知しっているだけでやっやっていないこともあるよね。たとえば、たくさんねた方がたが体からだにいいって知しっているけど、遅おそくねちゃうんだよねえ、とか。自分じぶんの健康けんこうの自お当まては何なにですか。1年1ねん間の生活せいかつを振り返ひりかえってみましょう。

できたら... ふつう... できなかった...x



かおもあらったよ。

てあらい・うがいをしたよ。

( )



はやねはやおきをしたよ。

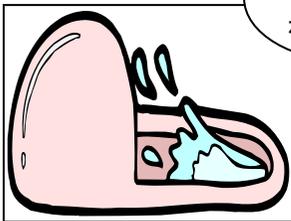
( )



しっかりたべよう。

あさごはんをたべたよ。

( )



じぶんできれるかな。

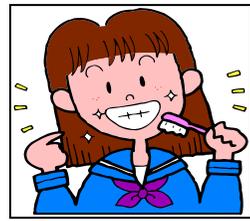
まいにち毎日うんこがでたよ。

( )



つめをきっていたよ。

( )



しょくご食後にはみがきしたよ。

( )



そと外あそんだでよく遊あそんだよ。

( )



おはようございます。

あいさつができたよ。

( )



ともだち友達ともだちとなかよくできたよ。

( )

いままでどうもなかった人も、突然今年から花粉症ってこともあります。

# もしかして花粉症?



原因：主にスギやヒノキなどの花粉

〔他の植物の場合もあり、1年通してみられることも〕

症状：くしゃみ・鼻水（サラサラしている）・鼻づまり・眼のかゆみ、涙、充血 など

花粉が飛びやすいのは・

- ・雨の上がったあと
- ・よく晴れた日
- ・風の強い日
- ・正午から午後4時ごろ



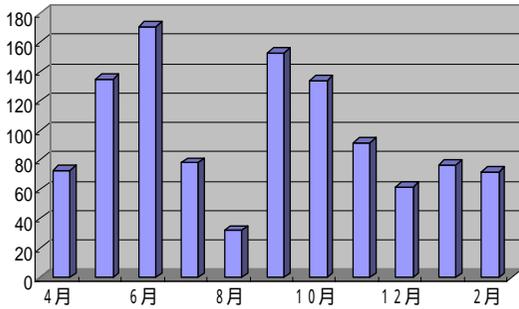
よぼう

- ・マスク、メガネをする。
- ・顔を洗う、うがいをする。
- ・部屋の掃除をする。
- ・家にはいるときは服をはらう

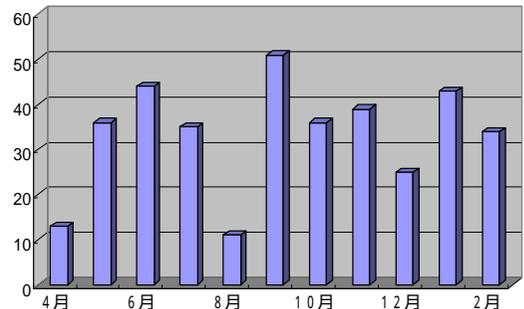


## ほけんしつから1年をとおして

外科的来室状況(月別)



内科的来室状況(月別)

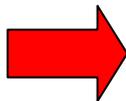


- ・保健室にしんどいといってきた人は、 367人〔2月まで〕
- ・保健室にけができた人は、 1079人〔2月まで〕
- ・病院に行くけがをした人は、 28人〔2月まで〕



\*けがの中には、防ぐことのできるケガがありました。

- ・廊下を走っていて、角でぶつかった。
- ・ほうきをふりまわしてあたった。
- ・彫刻刀で指を切った。



どうすればよかつたのかな?

うらもみてね。



## 洋服をかりた人: 102人

池にはまる、水たまりにはまる、吐いてよごれる、給食のバケツの水がかかるなど。まだ、かりた服を返していない人は返してくださいね。

## 保健室の一番人気

今は、「今日はどの気分？」の表情ポスターです。「今日の俺の気分これ！」って、指さしています。2番人気は、ぬいぐるみ。

## 人気のないフッ化物洗口

最初は、物珍しさから「おいしい！」「飲み物ではないんだけど」と言っていた1年生も、2回目からは、「うえ〜。」高学年にも人気ありません。間違えて飲んでしまわないようにちょっと味がついていますが、それがなんともいえないようで。でも、週に1回続けることに意義があります。  
〔希望制です。〕

## そろわないトイレのスリッパ

う〜ん、とんでもないところに飛んでいっています。特に2階・3階のトイレ。どんなに足がながいんや！みんなで暮らすところには、マナーがあります。自分がスリッパをはくとき、きちんと並んでいた方がはきやすいでしょう。大人になったら笑われます。今から習慣づけましょう。ちなみに保健室に入るとき、上靴はだいがそろうようになりました。(でも、トイレのスリッパも言われなくてもちゃんとそろえてくれている人がいることもお忘れなく。ありがとう。)

## 保健室のストーブ

「いいなあ、保健室にはストーブがあって。」よく耳にします。エアコンが決して暖かくないわけではありません。でも、子どもたちは、ストーブが好きようです。見た目も暖かいし、ストーブ囲んで話もできるし。本を読みに来た子も、ストーブの近くでストーブに背を向けて読んでいます。でも、もう、暖かくなってきたのでそんな声も聞かれなくなりました。子どもって正直です。

## 保健室前の鏡

保健室の前のちょうど真ん中あたりに大きな鏡がついています。その両端にたつて、鏡に映った人間のような違うような自分の姿を見て大笑いしています。「変な顔！」「お〜！宙に浮いた！！」などといいながら美に楽しそうに笑っています。この場所に鏡をつけた人、あなたは素晴らしい！

## 来年はどんな1年に？

春になると6年生が卒業して、1年生が入ってきます。どの学年の子も始めは、とても緊張しています。特に、クラス替えのある学年、担任の先生が替わったクラス。こんな時、体の具合が悪くなったり疲れたりします。でも、それは、ごくごく普通の反応です。

不安になるのも当たり前です。

おかしいのかななんて思わなくていいんです。だんだん、よくなります。

来年度もよろしく。



先月のほけんだよりのクイズの答え: わらうところははればれ

## 世界にたった一つしかないいのちの話

今年度も、各学年で「いのち」の学習をしました。保健学習〔教科書〕と性教育の学習です。君のいのちはこの世の中にたった一つだけ。自分のいのちが大切なようにお友達のものも大切です。

いのちは、ずっとつながっていて、今、自分の番を生きています。先生もおうちの人もみんなそうです。いのちを大切にすることってどういうことでしょうか。正直に生きる・・・。けがをしないようにする・・・。

思いやりをもつ・・・。答えは一つではないかもしれませんがね。



### いのちの連続性の学習をして・・・。

- ・ご先祖様は、1万人、10万人、100万人、1000万人、1億、10億、100億・・・、それ以上いるんだなと思いました。その中の1つでもかけていれば僕は生まれてこなかったんだなあとと思いました。すごいなあとと思いました。
- ・人は誰から一番始めに生まれてきたのだろうと思いました。低学年は、おうちの人と一緒に読んでください。

それは、30数億年も昔までさかのぼることができると言われている。

もちろん、人間なんてまだ、生まれていない。それどころか、この時代の最初の生命は目に見えないくらいの、それはそれは小さな細胞のようなものだった。それが、気の遠くなるような長い年月の間に、たくさんの動物や植物へと進化した。人間もそうやって進化してきた動物の一種なんだ。命のもとの精子と卵子の中には、遺伝子というものが入っている。遺伝子は、生き物の設計図だ。この遺伝子には、30数億年におよぶ生物の進化の歴史が隠されている。遺伝子を通して、生き物は生き続けている。君のお父さんとお母さんの遺伝子は、30数億年の時の流れの後に出会った。そして、君が今ここにいる。

ぼくたちどこから来たの？より

