

# ほけんだより 3月

2024年度 3月号  
町田市立鶴川第四小学校  
校長 悴田 隆良  
養護教諭 小田裕美子

3月に入った途端、雪が降っておどろきましたね。でも、春はすぐそこまできています。もうすぐ今年度が終わります。どんな一年でしたか？元気に過ごすことができましたか？一年を振り返ることをぜひしてみましょう。

そして、4月元気にスタートできるように春休みも感染予防に気を付けて楽しんでくださいね。

## 保健室 1年間の記録

(3月7日現在)



ぶついたり、はさんだりしたときのけがです。すり傷よりも多いのが意外ですよ！

## かぜかな？ 花粉症かな？

こんな違いでわかります

かぜ		花粉症
それほど続けては出ない	くしゃみ	何回も続けて出る
ねばり気があり、色もついている	鼻水	透明でさらさらしている
ほとんどない	目の症状	かゆみ、充血、涙が出る
37度以上の発熱	熱	ほとんどない
とくになし	遺伝性	家族にアレルギー体質の人がいる
短期間（1週間程度）で治る	発症の期間	花粉が飛んでいる時期は症状が出る
変化はない	天候	症状に変化がある

## 自分でできる花粉症対策

アレルギー症状をやわらげるには、花粉をなるべく避けるように工夫しましょう

### 外出するときは花粉にふれない



### 室内に入るときは花粉をとりぞく



### 室内に花粉を入れない

- 部屋の窓をしめる
- こまめに掃除をする
- 室内に洗濯物を干す

### 体調を整えることも大切です

- バランスのよい食事
- じゅうぶんな睡眠
- 適度な運動
- ストレスをためない

●●症状がひどくなる前に、はやめに耳鼻科に行くようにしましょう●●

# 健康生活成績表!

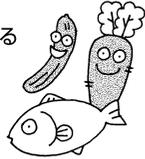
選んだ番号を□の中に書き  
合計で30点取ればあなたは  
健康的! さあ、何点とれるかな?

合計  点



### 何でもよく食べたかな?

- 1 好ききらいがたくさんある
- 2 少しきらいなものがある
- 3 何でもよく食べた



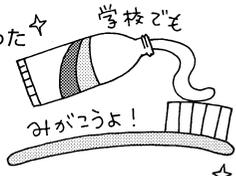
### 人との関わりは?

- 1 つらいことが多かった
- 2 とときどき悩むことがあった
- 3 いつも気持ちよく関わられた



### 食後の歯みがきができた?

- 1 いつもできなかった
- 2 とときどき忘れた
- 3 必ずみがけた



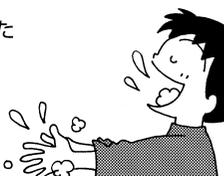
### ハンカチ・ティッシュ持ってた?

- 1 忘れることが多かった
- 2 かばんの中には入ってた
- 3 いつもきちんと持ち歩けた



### 外出後の手洗い・うがいは?

- 1 いつもできなかった
- 2 とときどき忘れた
- 3 必ずやった



### 爪は伸びていなかった?

- 1 いつも伸びていた
- 2 とときどき切り忘れた
- 3 いつもきれいに切っていた



### 毎日の排便(うんち)は?

- 1 いつもカチコロうんち
- 2 とときどきバナナうんち
- 3 毎日うんちを出した



### テレビ・ゲーム・パソコンは?

- 1 3時間くらいダラダラ続けた
- 2 1時間くらいは続けた
- 3 30分ごとに目を休めた



### 朝の目覚めは?

- 1 起きるのがつらい、起こされた
- 2 とときどき起きるのがつらかった
- 3 いつも気分よくスッキリ!



### 朝ごはん食べたかな?

- 1 いつも食べない
- 2 とときどき食べなかった
- 3 いつも食べた



## 不安おばけと上手につき合おう!

### おばけが囁きます

「新しいクラスで友だちできるかな」「忘れ物しないかな」「発表で失敗するかも」「感染症にかかったらどうしよう」…新学期の不安はたくさんありますね。

### おばけが大きくなるのはなぜ?

わからないことが多いと、不安はどんどん大きくなります。「怖い」「見たくない」と思うほど、不安が巨大なおばけになってしまうのです。



### おばけをよく見てみる

でも、今までの経験や、まわりの人からの情報を使って「何を準備すれば乗り越えられるか」を考えてみましょう。気持ちが軽くなり、不安おばけはどこかへ行ってしまはず。その経験が次におばけが出そうになったときも力になってくれますよ。



## あたりまえをありがとうに



これって  
あたりまえ?



「あたりまえ」とは、そうあるべきこと(=当然)や、ありふれていること(=普通)という意味。一方「ありがとう」は、めったにない・めずらしいことを意味する「有り難い」からできた言葉で、みなさんが知っているように感謝の気持ちを表します。

3月9日は「サンキューの日」。やってもらって「あたりまえ」ではなく、「いつもありがとう」と伝えられたら、ちょっとだけハッピーになれるかも!?

## ありがとうございました

今年も保護者の皆様のご協力のおかげで、無事に終えることができそうです。ありがとうございました。

今年は、大きなけが・事故がなく、学校管理下でのけがの受診件数がとても少なかったです。受診する際も保護者の皆様がすぐに駆け付けてくれたので、私が付き添って受診することが、ありませんでした。養護教諭になって、こんな年は初めてで、ありがたいことです。よくけがが少ない学校は、落ち着いていると言われます。今年のおつよんは、残念ながら落ち着いていた!と胸を張って言え...ないです。(廊下を走る子はまだいます)ただ、保健室としては、割と落ち着いていた良い年だったと感じています。来年度も、健康で安全な年になるように努めてまいります。