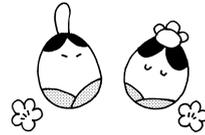


ほけんだより

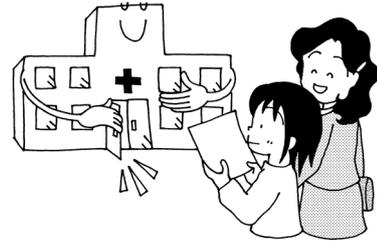


H31年 3月12日
朝来市立大蔵小学校
保 健 室

3月に入り、暖かく過ごしやすい日も増えてきました。今年度もあとわずかです。3月20日の卒業式、22日の修了式には全員で出席できるように、体調を整えましょうね。

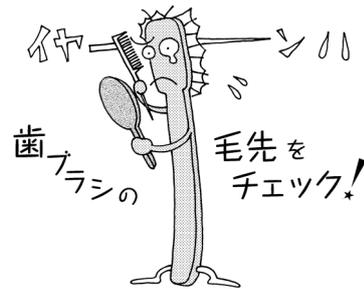
4月、気持ちよく新学期を迎えるために・・・

○今年度の健康診断で受診のすすめをもらった人、
体のことで心配なことがある人は、
春休み中に病院に行っておきましょう



○保健室で借りたハンカチやくつ下、体操服などがあれば、3月中に返してください。

○制服やエプロンのボタンがとれていれば、
つけておきましょう。



○上ばきが小さくなっている人は、
新しいものにかえてもらいましょう。

○歯ブラシの先が広がっている人は、新しいものにかえてもらいましょう。

保健室☆1年間の利用状況

4月8日～
3月8日まで

*けがをした人 506人

多かったけが

- 1 すりきず
- 2 だぼく
- 3 足や腕が痛い



*体調が悪くなった人 186人

多かった症状

- 1 頭が痛い
- 2 お腹が痛い
- 3 体がだるい



今年度は例年に比べて保健室に来た人が少なく、みなさん落ち着いた生活ができていたように思います。一人あたりで計算すると、平均4～5回保健室に来たこととなりますね。4月からも、けがや病気に気を付けて生活しましょう。

喫煙・薬物乱用防止教室を行いました！



2月27日、学校医の馬庭先生を講師にお招きし、6年生を対象に、喫煙・薬物乱用防止教室を行いました。タバコを吸うと、寿命が縮んでしまうこと、がんになりやすいなど様々な健康被害があることが分かりましたね。また、一度でも薬物を乱用するとやめられなくなるので、絶対に使ってはいけない、と教えていただきました。

みなさんの感想より【一部抜粋】

- 今日（きょう）の学習（がくしゅう）で、タバコや薬物乱用（やくぶつらんよう）がとても怖いことだと分かりました。
- タバコは自分（じぶん）だけでなく周りの人（まわりのひと）にも害（がい）があることが分かりました。
- タバコ1本（ほん）吸う（す）ことで寿命（じゅみょう）が5分30秒（ぶんびょう）、タバコ1箱（はこ）で2時間（じかん）、一生（いっしょう）で10年（ねん）も短（みじか）くなるということ（こと）を初めて（はじめて）知（し）りました。
- もし誘（さそ）われても吸（す）わないようにするし、できれば注意（ちゅうい）もしたい（おも）います。



ストレスとストレス対処について学習しました！

2月28日、スクールカウンセラーの吉井先生に、「ストレスとストレス対処」について、6年生を対象に授業をしていただきました。ワークシートを使い、自分の感じているストレスについて知ったり、ストレスを解消するための簡単な体操を教えてくださいたりして、楽しくストレス対処について学ぶことができました。



みなさんの感想より【一部抜粋】

- 今日（きょう）、私（わたし）は、やっぱり人（ひと）によってストレスの感じ方（かた）やストレス反応（はんおう）の出方（でかた）などは様々（さまざま）なだと分かりました。
- ストレスは、人間関係（にんげんかんけい）だけではなく、気候（きこう）や睡眠不足（すいみんぷそく）、光（ひかり）などでもたまると知（し）ってびっくり（びっくり）しました。
- どんなこと（こと）でもマイナス（マイナス）に考え（かんが）えずにプラス（プラス）に考え（かんが）て前向き（まえむき）に生き（いき）ることにしよう（しよう）と思（おも）いました。
- 中学生（ちゅうがくせい）になっても、ストレス（ストレス）がたま（たま）ったら、今日（きょう）のこと（こと）をや（や）ってみたい（みたい）なと思（おも）いました。