

3月ほけんだより

令和8年3月2日
氷見市立湖南小学校
保健室

3月の保健目標

一年間の生活を
ふり返ろう

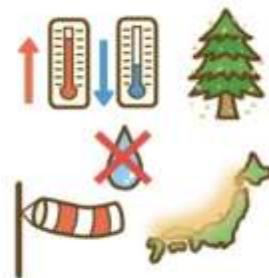


3月9日は「ありがとうを届ける日」「感謝の日」とされています。『ありがとう』は魔法の言葉と言われているように、だれかに何かをしてもらったら、感謝の気持ちをちゃんと言葉にして伝えましょう。相手だけでなく、自分の心もあたたかくなりますよ。

1年間でふり返って できたものに✓を入れよう

- 早寝早起きをした
- 朝ごはんを欠かさず食べた
- バランスの良い食事をした
- 食後の歯みがきを忘れなかった
- 元気に体を動かした
- 大きなけがや病気をしなかった
- 手洗いをしっかり行った
- スマホやゲームは利用時間を決めて守った
- 人に親切にした
- あいさつをきちんとした
- ストレスを上手に解消した
- 困ったときは誰かに相談した

春の5Kに 注意して!



- 寒暖差 (Ka-んだんさ) …昼間暖かくても朝晩は冷え込みだり、真冬の寒さに逆戻りすることもあります。
- 花粉 (Ka-ふん) …スギ花粉が飛ぶ時期なので、花粉症の人は「吸わない・触れない・持ち込まない」が基本です。
- 乾燥 (Ka-んそう) …保湿クリームなどでケアしましょう。
- 強風 (Yo-うふう) …風が強いと花粉も飛びやすくなります。また、事故やけがの原因になることも!
- 黄砂 (O-うさ) …東アジアの砂漠の砂などが飛んで来て、呼吸器系疾患などを悪化させるおそれがあります。



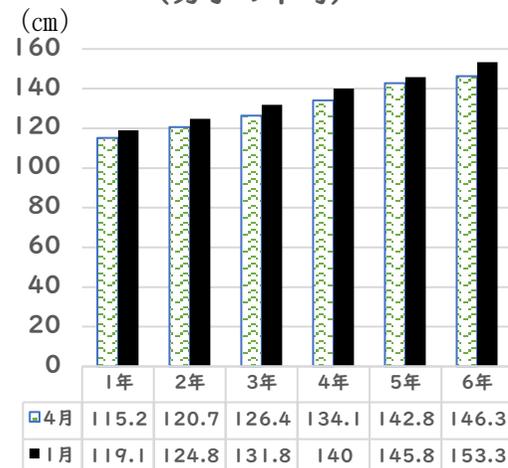
1年間で、こんなに成長しました!



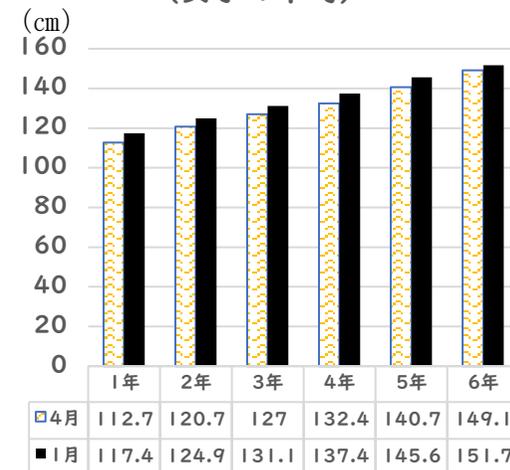
4月の測定から3学期までの平均身長・平均体重の増加のグラフです。一人一人の大きくなる時期に個人差はありますが、みなさんは確実に成長しています。

また、体だけでなく、心も大きく成長しています。これからも、すいみんや食事を大切にして、毎日の生活を楽しみましょう。

こんなに身長が伸びました (男子の平均)



こんなに身長が伸びました (女子の平均)



保護者の方へ

「一年間の成長と“自立”～アドラー心理学の考えを基にして～」

早いもので、今年度も最後の月となりました。この1年で、子供たちの心と体の成長はどうだったでしょうか。保健室では、けがや体調不良への対応だけでなく、友達との関係に悩んだり、自分の気持ちと向き合ったりする姿を多くみてきました。はじめは「わからない」「めんどくさい」等と混んとしていた気持ちが、自分の言葉で、思いを伝えられるようになった姿に成長を感じました。

アドラー心理学では、「自立」とは、「ひとりで何でもできること」ではなく、「自分で考え、自分で選び行動し、その結果に向き合う姿勢」を大切にします。

進級・進学を前に、期待とともに少しの不安もある時期です。ご家庭でも生活リズムを整えながら、「どうしたい?」「どう考えたの?」と子供の思いを聴く時間を大切にしていだければと思います。かりに失敗したとしても、責めるのではなく、「次はどうしたい?」と一緒に考える関わりが、子供に勇気をもたらします。

子供たちが安心して一歩をふみ出せるよう、保健室からも見守り、支えていきたいと思ひます。

1年間 学校保健活動にご協力いただきありがとうございました。