

ひだまり3月号

令和4年3月16日 菅山小学校保健室
おうちの人と一緒に読んでね



だんだんと春らしい陽気になってきました。保健室前の1年生が育てているチューリップが芽を出してから、日に日に大きくなっているのを感じます。今年度も新型コロナウイルスの関係で、学校生活の中でも、変更になったり、中止になったりしたことが多くあります。その中でも、みんながそれぞれの環境でいろいろな考えを出し合い、がんばっている姿にたくましさを感じました。1つずつ学年が上がり、新たな環境でどんなことがあっても、きっと乗り越えていけると思います。春休み、体調に気をつけて元気に過ごしてください。

1年間、御協力いただき、ありがとうございました。春休みも健康チェックカードを配付します。春休みも規則正しい生活ができるよう、声かけ、見守りをお願いします。春休みに大きなケガ、病気をした場合、また新型コロナウイルス感染症の疑いや濃厚接触者となり検査を受ける場合には菅山小学校まで連絡をお願いします。

電話 0548-52-0558

今年度の保健室利用状況です。
すりきずは体育の時間や昼休みに遊んでいるときの転倒が原因でした。手当てをすると「ありがとう」とさらっと言える菅山小のみんなはすてきだなと思います。

保健室の
利用件数

474 件



ケガの手当てで
来た人 **340** 人

一番多かったケガ
すりきず



体調がわるくて
来た人 **122** 人

一番多かった症状
頭痛



★4月から、また健康診断を予定しています。

気になるところがある場合には、早めに通院をお願いします。

★体育着やくつが小さくなっていないか、名前が薄くなっていないかの確認をお願いします。

★新学年を気持ちよく迎えられよう、心と体のパワーアップができるように、規則正しい生活を送るようにしましょう。

薬学講座

6年生が3月10日に学校薬剤師の加藤薬剤師より、薬学講座をやっていただきました。蔓延防止期間だったので、初のリモート（ZOOM）で行いました。

教えていただいたことをまとめました

みんなの成長に
大切なこと

健康の三原則

- ・睡眠をしっかりとる。
- ・適度な運動をする。
- ・バランスのよい食事をする。

○薬の飲み方

- ・ドラッグストア、薬局で購入した薬、病院で処方された薬を服用する。
- ・薬を飲むときは水かぬるま湯で！
お茶などで飲んでいませんか？（薬の効果が弱くなる）
- ・言われた時間、量を守り、症状が同じだからと勝手に判断して、人がもらった薬は飲まないようにする。

○大麻、覚醒剤などの薬物には絶対に手を出さない。関わらない。

○たばこの煙の害、アルコールによる肝臓の変化。

※薬やたばこ、アルコールはみんなのこころやからだの成長に悪影響を与えることがある。

家庭保健の日、ありがとうございました

今回も、御家庭でいろいろと工夫をしてくださり、ありがとうございます。感想を読ませていただくのが、養護教諭の楽しみで毎回、心がほっこり温かくなっています。6年生のおうちの方が感想に「最後の家庭保健の日」という言葉を書いてくださっていました。日常に追われて忙しい毎日だったり、お子さんが大きくなってくると生活時間が少しずれたり、なかなか家族が揃うことも難しくなってくるかもしれません。この家族で一緒に過ごした時間、感じたことを宝物にしていだけたらと思っています。

子供達の感想です！

- ・健康の三原則を守っていきたい。
- ・実験の映像が分かりやすかった。
- ・大人になってもたばこ、酒、薬物乱用はやめたい。
- ・薬をお茶で飲んでしまうことがあったので気を付けたい。
- ・たばこの煙が7mも届くのびびっくりした。
- ・たばこや薬の実験を見て、絶対に守りたいと思った。

今回、教えていただいたことを忘れないようにしましょう。

