

保健だより 3月

高岡市立二塚小学校

H29.3.9

1月下旬には4、5年生、2月下旬には6年生でインフルエンザの流行がみられたものの、家庭においてはマスクを用意していただいたり、早寝や人混みに行かないなどの配慮をしていただいたりしたおかげで、3月9日現在の罹患者はいません。ご協力ありがとうございました。市内では、今もなお流行している地域があります。引き続き、健康管理をよろしくお願いいたします。

3月の保健行事

2日(木) アウトメディアデー

2~7日 アウトメディア

チャレンジ週間

おうちの人と
いっしょに〇を
つけてみよう

1年間の生活をふり返ってみよう!

はやね・はやおきが
できた



好ききらいせず^すに食べた^た



元気よく^{げんき}うんどうをした



食後^{しょくご}には歯^はをみがいた



手洗い^{てあら}・うがいを
しっかりおこなった



テレビやゲームは決めた^き
時間^{じかん}だけにした



みんなとなかよくできた



いつも楽しく^{たの}笑顔^{えがお}で
すごせた



鼻をかむときは・・・

保健室で鼻をかむ子供をみていると、両方の鼻から一度に「フーン」と息を出している場合が時々あります。お子さんがどうやって鼻をかんでいるか見てあげてください。

1 片方ずつかむ

片方の鼻をきちんと押さえるようにします。

2 鼻をかむときは口から息を吸う

鼻を押し出すために、空気をたっぷり取り入れます。

3 ゆっくり小刻みにかむ

ゆっくり、少しずつかむことが大切です。

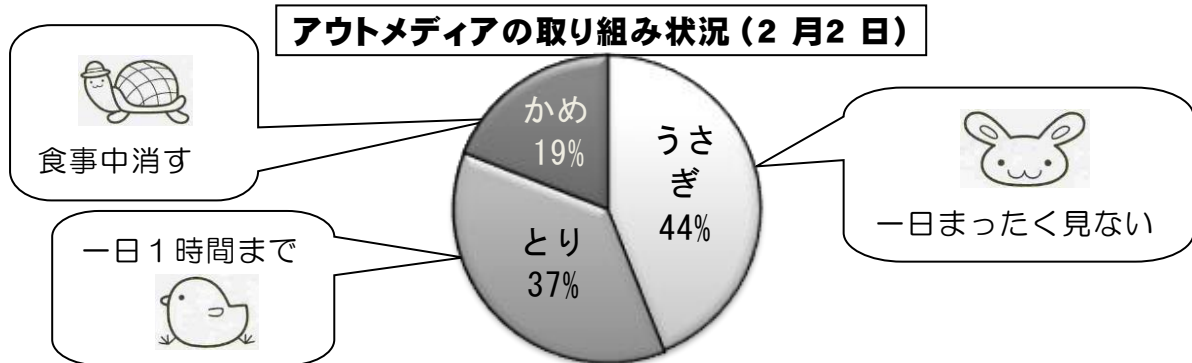
4 強くかみすぎない

力任せにかむと、鼻血が出たり、耳が痛くなったりトラブルの原因になります。



アウトメディア 約半数が「うさぎさんコース」

今年度は、ブルーライトの影響を子供たちに伝えることで、アウトメディアの大切さについて呼びかけてきました。ご家庭ではどうでしたか。



「うさぎさんコース」を選んでいる人が、全体の半数近くでした。「アウトメディアは大変だけど、やってみよう」と、前向きに取り組んでいる家庭が多いことがわかりました。

アウトメディアに取り組んでみての感想

《子供》



- ・ ブルーライトから目を休めることができるし、家族と一緒に過ごすことができていると思いました。アウトメディアの日でないときもブルーライトから離れてみようと思いました。
- ・ 少しテレビを見てしまいました。でも、あきらめずにアウトメディアにチャレンジできたので良かったです。次回はテレビも見ないようにがんばりたいです。

《保護者》

- ・ 自分から意識してテレビを消すことができたのは良かったです。弟にひらがなの勉強を教えてあげていました。ほほえましかったです。
- ・ 家族にもアウトメディアが浸透してきて、協力をお願いすると、快くOKをしてくれるようになりました。これからもうさぎさんコースでがんばろう。



感想の中には「アウトメディアの日だけでなく、毎日意識して過ごしてほしいです。」「毎週、アウトメディアがあるとよいですね。」という意見も多く見られました。そこで、3月には「アウトメディア以外の日にも、1日でも多く、アウトメディアを意識して生活してみませんか」と呼びかけました。この結果については、学校便り3月号でお知らせしたいと思います。



3月9日は「サンキュー」で「ありがとうの日」です



「ありがとう」という言葉は、言ったほうも言われたほうも、どちらも笑顔にします。怒りながら「ありがとう」と言いませんね。自分も相手もうれしくなる言葉です。小さな感謝の気持ちを毎日感じている人はその分、幸福度が高いと言われていています。自然に前向きになることができるからです。「わざわざ口に出さなくても」なんて思わず、うれしい言葉はどんどん相手に伝えていきましょう。

1年間、ご支援、ご協力くださり、ありがとうございました。