

ほけんだより

3月

利府町立しらかし台小学校 保健室

平成24年3月14日

空気がほんのりやわらいで、寒さにかたまっていた心やからだ、やわらにほぐれていくようです。

この6年間でみなさんはどんな花を咲かせたのでしょうか。大きい花、小さい花、美しい花、いつか立派な花を咲かせるために、まだ準備をしている人もいるかも知れませんね。しらかし台小学校を卒業してもずっと応援しています。

春休みの保健目標

中学校にむけて、こころとからだの準備をしよう。

～脳貧血にならないために～

6年生にとっては、卒業式や入学式などとりわけ緊張しやすい行事が続きます。式当日だけでなく、練習時間も含めて、毎年数名が貧血で倒れて保健室に運ばれてしまいます。ただ、幸いほとんどの場合は少し休めばすぐに回復します。



こうした脳貧血の多くは、ストレスによる自律神経の不調が主な原因とみられていますが、もちろん、その時の体調も大きな要因となります。

睡眠不足、偏った食生活、寒さ対策の不備・・・
緊張するのは仕方ないことにしても、
これらは自分でも改善可能なことです。
もし、突然倒れて頭でも打ったりしたら大変です。
しっかりと体調を整えたいうえで、
大切な行事に臨んでほしいと思います。





卒業おめでとう

さあ、中学校へ・・・



間もなくみなさんは中学生になり、新しい友達や先輩、先生たちと出会い、新しい生活が始まります。よいスタートをきるためにも、春休みからしっかり準備をしておきましょう。

○生活リズムを「中学校モード」に。

早寝早起き、1日3食、適度な運動を基本に、中学校のスケジュールに合わせた生活リズムにしていきましょう。



○けが・病気は早めになおそう！

新しい生活には健康が不可欠。入学後は何かと忙しくなります。できるだけ春休み中に受診・治療をすませましょう。しら小の子供は、むし歯を治さずに中学校に来た・・・というのも恥ずかしいです。未治療の人は治してください。また、中学1年生が対象の麻疹の予防接種も春休みにしておくのが一番です。



○こころがまえとリラックス

今から入学後の目標を立てて張り切っている人も多いかと思いますが、気合いを入れすぎても疲れてしまいます。あせらず。あわてずに。



1年間のほけんしつのようなず (3月6日まで)



☆けがで来た人数は？

☆病気で来た人数は？

のべ 2115人

のべ 927人

☆来室が多かった曜日は？

木曜日 (652件)

☆来室が多かった月は？

9月 (401件)

☆6年生の来室者は？

全校で一番少ない人数 (251件)

☆一番けがの多かった時間は？

昼休み (456件)

☆ひどいけがで病院に行った人は？

47人

中学校に行っても、けがをしないように考えた行動をしてくださいね。

