



# ほけんだより

## 3月



令和4年3月  
大野幼・小保健だより  
第11号

日差しが温かく感じられる季節になりました。幼稚園さくら組さんと6年生は、いよいよ卒園・卒業です。幼稚園たんぽぽ組さんと1～5年生はもう少しで学年が一つ上がります。1年間の生活をふりかえり、残り少ない日々を元気に楽しく過ごしましょう。

### ねんかん 1年間をふりかえろう！

できたものに○をつけましょう。

#### からだチェック



- ・大きながは、しなかった。( )
- ・毎日元気に過ごせた。( )
- ・治療のすすめをもらったところを治した。  
(なかった人も○)( )

#### せいかつ 生活リズムチェック



- ・早寝、早起きができた。( )
- ・朝ごはんを毎日食べた。( )
- ・メディアを使う時間を守った。( )

#### せいけつチェック



- ・食後には歯をみがいた。( )
- ・毎日きれいなハンカチを持っていた。( )
- ・手あらい、消毒をきちんとした。( )

#### こころチェック



- ・友達となかよくできた。( )
- ・あいての気持ちを考えて行動できた。( )
- ・親切にしてもらったとき、  
「ありがとう」と言うことができた。( )



### ほけんしつ 保健室の1年間



体調が悪くなって、保健室を利用した人  
1年間で 224人

- ★1番多かった症状・・・頭痛
- ★来室が1番多かった月・・・10月



けがをして、保健室を利用した人  
1年間で 626人

- ★1番多かった症状・・・打撲
- ★1番多かったけがをした場所・・・校庭
- ★1番多かった時間・・・昼休み
- ★来室が1番多かった月・・・5月





## 健康委員会で生活リズムチェックの集計をしました！

みなさんに1年間行ってもらった生活リズムチェックを健康委員会で集計しました。1年を通して×が少なかったクラスに健康委員会から賞状をおくりました。また、1年間全部◎だったみなさんには、健康委員会が作ったメダルをおくりました。

### 【結果】

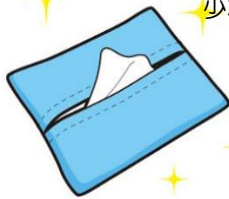
#### 〈クラス全体〉

1位・・・4年生  
2位・・・2年生

#### 〈1年間パーフェクト〉

1年生・・・3人      3年生・・・2人      6年生・・・2人  
2年生・・・3人      5年生・・・2人

4年生と2年生の差はほんの少でしたが、どちらのクラスも×の割合がとても少なかったです！1年間パーフェクトだったみなさんも頑張りました！



1学期と比べると、3学期はどのクラスも◎が増えていて、一人ひとりの頑張りを感しました。来年度も生活リズムを整えたり、身の回りを清潔にしたりして、健康に過ごせるようにしましょう！

## 「脳貧血」「貧血」どう違う？

卒業式・終了式では、体調不良として、めまいや立ちくらみなどがよく見られます。こうした症状は「脳貧血」とよばれますが、言葉が似ていても一般的な「貧血」とは異なるものです。、

【脳貧血】  
立った姿勢が続いて血液が脳に行き渡りにくくなり、供給が一時的に不足することなどで起こります。

【貧血】  
呼吸で体の中に取り込まれた酸素は血液に含まれて、全身に供給されています。しかし、血液中に酸素が十分に含まれていないために、体内の各器官に酸素が行き渡らず、さまざまな機能が損なわれる状態をさします。



1年間ほけんだよりを読んでいただき、ありがとうございます。

### ＜おうちの方へ＞

今年度も、保健関係にご協力いただき、誠にありがとうございました。特に新型コロナ対応では、お忙しい中で大変だったかと思いますが、毎朝の検温や健康観察などを徹底していただきありがとうございました。お陰様で、今年度も新型コロナウイルス感染者だけでなく、インフルエンザにかかったお子さんもいませんでした。

新型コロナウイルス感染症については、まだ気が抜けない状況が続いていますが、次年度からも感染症対策を徹底し、新型コロナウイルスをはじめ、様々な感染症が拡大しないように対策を講じていきたいと思っています。