

3月の保健目標

1年間の生活を振り返ろう

今年度も残すところあと一か月になりました。この一年間で、子どもたちは、心身ともに大きく成長しました。来年度も新しいスタートを切るために、残りの日々も健康に気を付けて過ごせるようご協力をお願いします。

◆そろそろ花粉症対策！

最近、子供の花粉症が増えてきています。花粉症の症状はかぜに似ていますが、対処法は異なります。花粉症にかからないためには、「花粉を体につけない・入れない」ことが大切です。

花粉から身を守るポイント

- ・マスクやメガネをする。帽子をかぶる。
- ・外から帰ったら顔を洗う&うがいをする。
- ・部屋のそうじをこまめにする。
- ・花粉が多い時は外出を控える。
- ・普段から規則正しい生活をして体調を整えておく。



★鼻のかみかたをおさらい★

鼻がつまっているとき、左右の鼻を同時にかんでいるお子さんはいませんか。

鼻水には細菌が含まれており、強くかんだ勢いで細菌が耳の中流れ込んで炎症を起こし、耳が痛くなったり耳だれが出たりする「中耳炎」になることがあります。

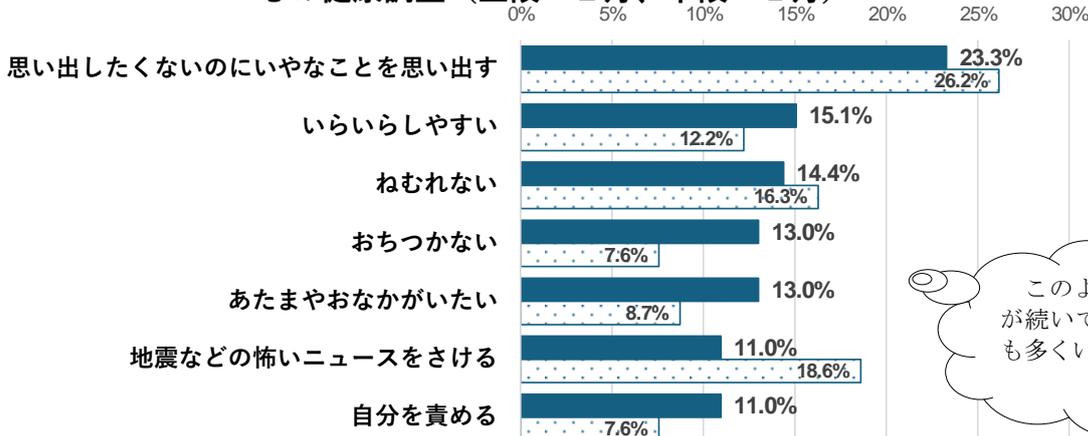
- 鼻をかむときは、
- ①片方の鼻を指で押さえる
 - ②口から大きく息を吸って
 - ③もう片方の鼻から少しずつ鼻水を出す
 - ④反対の鼻も同じようにかむ



◆第2回 心の健康調査の結果

2月中旬に行った調査で、15項目に「はい」と答えた児童の割合は、表のとおりでした。また表にはありませんが、全ての項目に「いいえ」と答えた児童が、1月 5.8%→2月 17.1%に増え、心が元気になってきている児童が増えているようです。

心の健康調査（上段：2月、下段：1月）



このような症状が続いている児童も多かったです。

◆1年の振り返りをしよう

元気な心と体で新しい季節を迎えられるように、この1年を振り返って分析し、自分の強み・弱みを知っておきましょう。それが勉強、趣味、スポーツなど、新年度のすべての基礎になりますよ。

01

食事

- 朝ごはんは欠かさず食べている
- 栄養バランスを普段から意識している
- 間食はほどほどにしている
- 腹八分目を心がけている
- 食べた後、寝る前は欠かさず歯みがきをしている

02

睡眠

- 朝はすっきり起きられている
- 毎朝同じ時間に起きている
- 夜中に目が覚めることはほとんどない
- 夜は30分以内に寝つけている
- 日中眠くなることはほぼない

03

運動

- 毎日1時間以上息が弾むくらいの運動をしている
- ストレッチや準備運動を行っている
- オーバートレーニングにならないように気をつけている
- 好き・得意なスポーツがある
- ケガの応急手当を知っている

04

感染対策

- 外から帰った時やトイレの後、食事の前などこまめに手洗いをしている
- 石けんを使い、時間をかけて手洗いしている
- せきエチケットを実行している
- 定期的に部屋の換気をしている
- 発熱があるときはちゃんと休んでいる

05

心

- 自分なりにストレス解消の方法がある
- 気持ちの切り替えは得意なほうだ
- 人や物に当たってしまうことはない
- 悩みを相談できる相手がいる
- 楽しいと感じられるもの・ことがある

各項目のチェックの数をレーダーチャートに書き入れてみましょう。

