

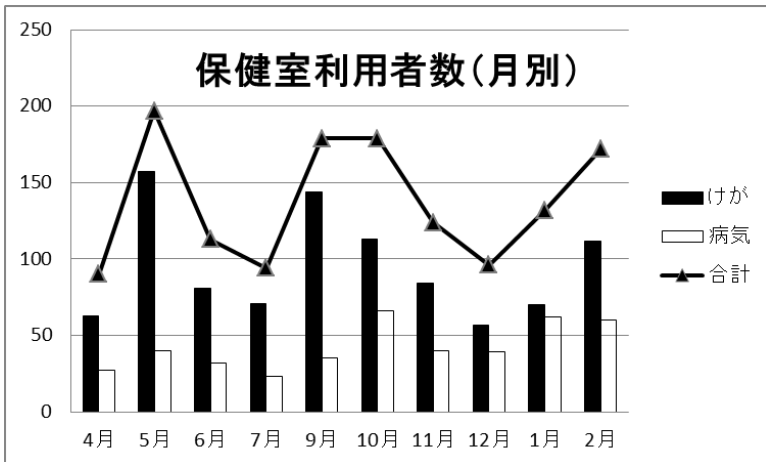
# ほけんだより 3月

平成 30 年 3 月  
姫路市立花田小学校  
保健室

あっという間に学年のしめくくりの月になりました。元気に1年間を過ごすことができましたでしょうか？新たなスタートのためにも、残り3週間を健康で有意義に過ごせたらいいなと思います。日中が暖かくなってきた分、寒暖の差が大きくなっています。衣服の調節には引き続き気をつけてください。



## ほけんしつ いちねんかん ようす 保健室の一年間の様子をふりかえってみました。

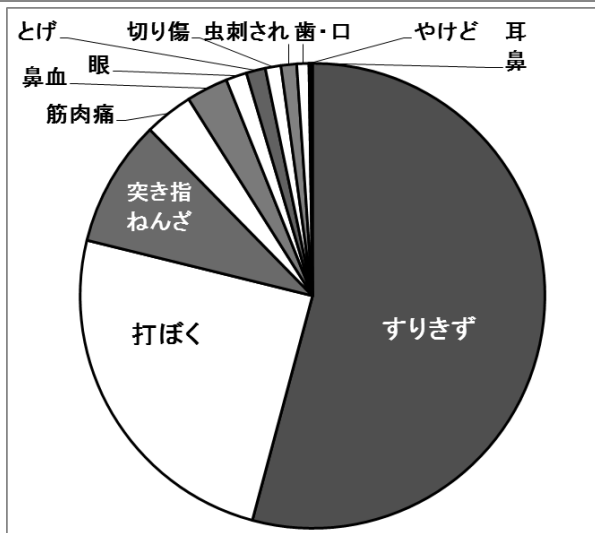


(平成30年2月28日時点)

◎今年度、けがで保健室に来た人は942人(昨年度798人)、病気で保健室に来た人は424人(昨年度450人)でした。

◎けがについては、残念ながら昨年度より増加しています。けがの内容を見てみると、「すりきず」だけが大幅に増えていて、他の種類のけがは昨年度と同じくらいの人数でした。来年度は小さなすりきずを減らしていくところから呼びかけていこうと思います。

◎体調不良については、来室者がいない日が時々あったり、1時間の休養で回復して授業に戻ることができる児童も多かったため、元気な児童が増えてきた印象があります。

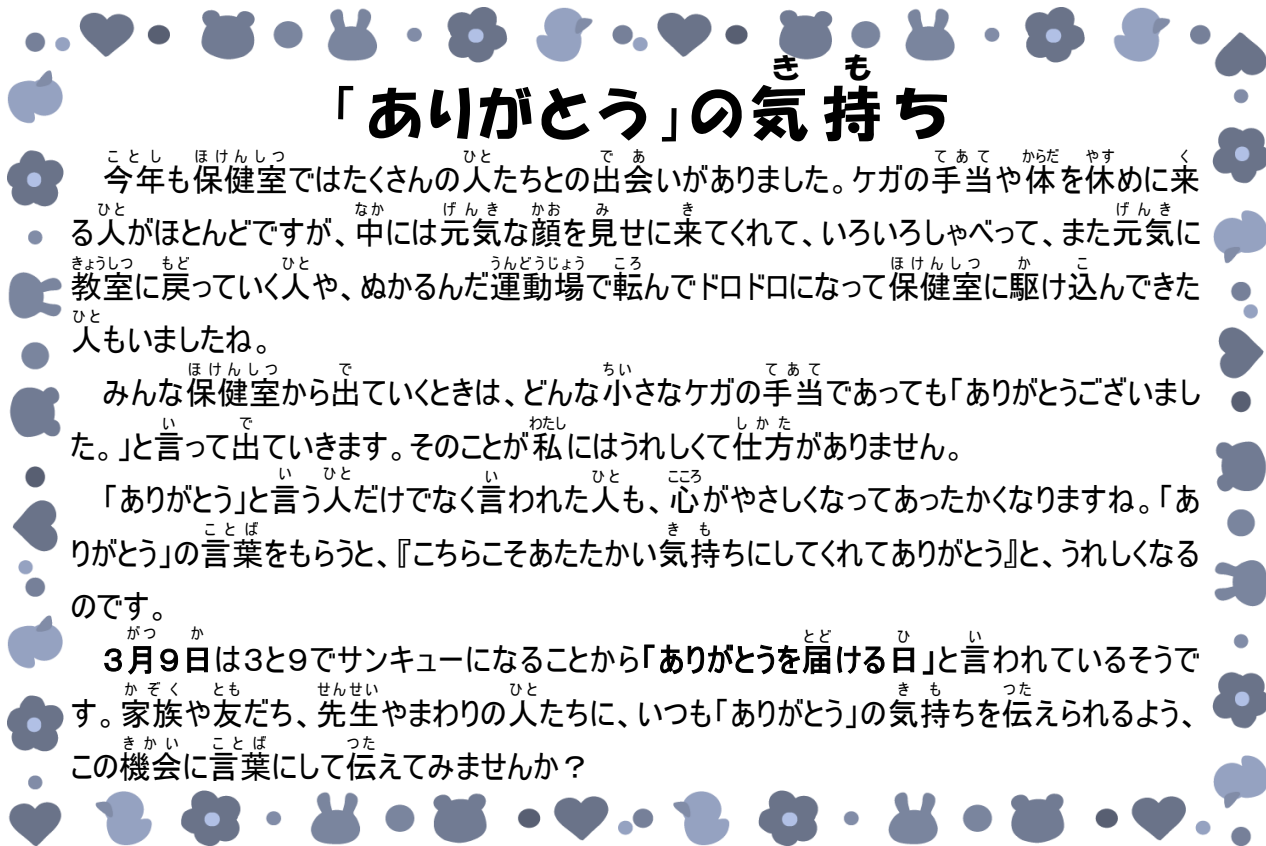


## 花粉の季節がやってきました…

先週あたりからかぜだけでなく花粉症と思われる症状で体のしんどさを訴えて来室する児童が増えてきました。そこで気になるのがやはり鼻水の処理。何度かほけんだよりにのせましたが、やはり不十分な児童が多いように思います。

● 鼻をかむときは ●

鼻をかむときは、片方の鼻の穴をふさぎ、反対の鼻の穴から小刻みに息を出して、かみましよう。しっかりと出し終わったら、反対の穴でも同じように行います。



## 「ありがとう」の気持ち

今年も保健室ではたくさんの人たちとの出会いがありました。ケガの手当や体を休めに来る人がほとんどですが、中には元気な顔を見せに来てくれて、いろいろしゃべって、また元気に教室に戻っていく人や、ぬかるんだ運動場で転んでドロドロになって保健室に駆け込んできた人もいましたね。

みんな保健室から出ていくときは、どんな小さなケガの手当であっても「ありがとうございました。」と言って出ていきます。そのことが私にはうれしくて仕方ありません。

「ありがとう」と言う人だけでなく言われた人も、心がやさしくなったりあたたかくなりますね。「ありがとう」の言葉をもらって、『こちらこそあたたかい気持ちにしてくれてありがとう』と、うれしくなるのです。

3月9日は3と9でサンキューになることから「ありがとうを届ける日」と言われているそうです。家族や友だち、先生やまわりの人たちに、いつも「ありがとう」の気持ちを伝えられるよう、この機会に言葉にして伝えてみませんか？

☆今年度も保健関係について、ご理解、ご協力いただきありがとうございました。来年度もよろしくお祈りします。