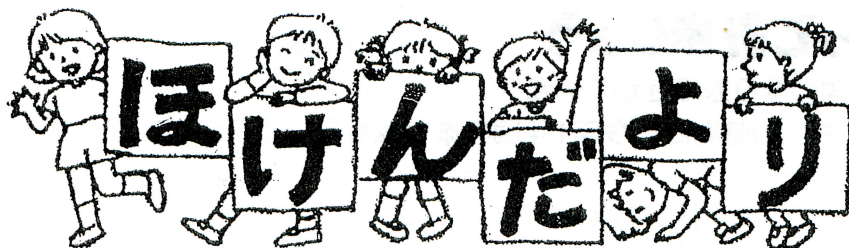


令和 3年 3月 8日

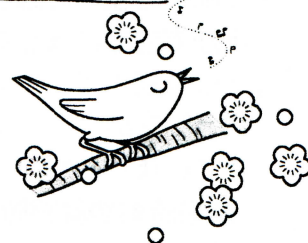
練馬区立旭丘小学校

No.12 家庭数配布



○3月の保健目標○  
耳を大切にしよう  
健康生活を反省しよう

風はまだ冷たく感じますが、日ざしは少しずつ暖かくなってきています。伸びをして深呼吸をすると、春のにおいがします。この時期「三寒四温」といって、寒い日と暖かい日が3～4日くらいの周期で繰り返されます。寒暖の差が大きいので、体調を崩さないように気を付けていきましょう。



## 一年間 あいがとうございました。

コロナ禍で異例続きの一年が過ぎようとしています。保護者の皆様には、毎日お子さんの検温、健康観察票の記入確認を始め、来校時の体温測定、手指消毒、行動制限にご協力いただき、本当にありがとうございました。おかげさまで本校ではインフルエンザ罹患者も出ておりません。

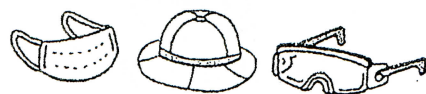
今年度はこれまでにないほど手洗いをした年であったと思います。またうがいや手洗い・マスクの効果を実感する一年でもあったと思います。病気の予防についてご家庭でも話し合い、工夫、実践された年でもあったのではないのでしょうか。最近「コロナ疲れ」「気のゆるみ」という言葉を耳にしますが、まだまだウイルスとの戦いは続きそうで、油断できない状況です。体調不良時の無理な登校は避け、早めの休養・回復に努めてください。これからも一人一人「感染しない」「移さない」意識をもって生活をしていきましょう。

一年間、感染対策を始め、学校保健活動へのご協力、本当にありがとうございました。

## 花粉症の季節到来

鼻がムズムズ、目がショボショボ、くしゃみ連発・・・花粉症の人にはつらい季節です。先週から「目がかゆくて・・・」「ティッシュがなくなり・・・」「くしゃみが止まらない」「くしゃみするたびに周りの人がきになる」といって来室児が増えています。「花粉を吸い込まない」「花粉を家の中に入れない」が花粉症対策の基本ですが、学校での集団生活の場では対応が難しいところです。

花粉症の症状が重症化してからでは、薬を飲んでもききにくいそうです。自分の症状や重症度に合った治療や薬剤を早めに医師に相談しましょう。また、マスクやメガネも効果があります。症状に合わせて活用しましょう。



## 子どもの“お口ぽかん” 兆候を見逃さないで！

歯科校医の沼口先生から興味深いもののお話と資料をいただきました。今年の歯科検診時に子どもたちに「イーッ」と口を横開きをしてもらって写真撮影をしたところ「前歯を見せることができない児童が多くいた。口の周りの筋肉（口輪筋）を上手に動かすことができないのでは。そういう子は、お口をぽかんと開けていないだろうか。」とのこと。お口をぽかんと開けている子は口輪筋や舌の筋肉などの使い方を間違っているため、口呼吸をしていることが多いそうです。

口呼吸はむし歯や歯周病の悪化、歯並びや口臭の原因となる以外にも、外気が直接咽頭に達してしまうことでいろいろな病気を引き起こしやすいと言われていています。また口呼吸は、頭が下がり姿勢が悪くなりやすく猫背になるそうです。ぜひご家庭でマスクを外しているお子さんのお口を観察してみてください。“お口ぽかん”としている子には鼻呼吸を意識させましょう。呼吸の仕方一つで健康を保つことができることを知らせていきましょう。

# 一年をふり返ってみましょう

親編

学校では今、学年のまとめや1年間の振り返りをしています。  
子供たちだけでなく、私たち大人もこの時期に、今年1年間の振り返りをしてみましょう。

## 【生活編】

- ①「朝7時までには起きる」子どもの起床支援ができていましたか？
- ②「成長期の子どものからだ」を意識し、バランスのよい朝食を適量準備、提供できていましたか？
- ③ 帰宅時刻や就寝時刻、テレビ・ゲーム・携帯などのルールを子どもと確認し、時間を意識した生活をさせていましたか？
- ④「いってらしゃい」と、毎朝気持ちよく学校への送り出しをしていましたか？

## 【心の東京ルール】

ご存じですか？「心の東京ルール」!?

～7つの呼びかけ～

- 毎日きちんとあいさつさせよう
- 他人の子どもでも叱ろう
- 子どもに手伝いをさせよう
- ねだる子どもにがまんさせよう
- 先人や目上の人を敬う心を育てよう
- 体験の中で子どもをきたえよう
- 子どもにその日のことを話させよう

お家の人と一緒にやってみよう！

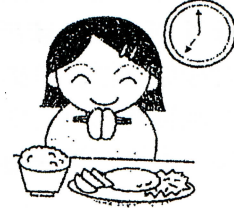
## 児童版



早起きをしました。  
(遅くても7時まで)



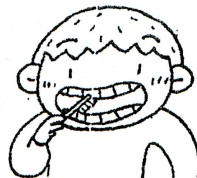
毎朝、顔を洗いました。



毎朝、朝食はしっかり食べました。



毎日排便をしました。



食後の歯磨きはできました。



好き嫌いなくなんでも食べました。



手洗い・うがいはきちんとできました。



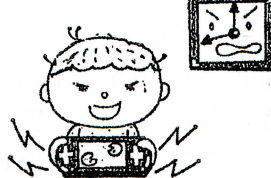
ハンカチ、ティッシュはいつも持っていました。



手や足のつめはいつも清潔にしていました。



外遊びをたくさんしました。



テレビやゲームは時間を決めてやりました。



「ありがとう」「ごめんなさい」がきちんと言えました。