








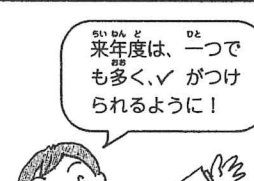
# ほけんだより 3月

令和7年3月21日 練馬区立春日小学校長 後藤京子  
 養護教諭 古山早苗

3学期は、インフルエンザや胃腸炎の流行を心配していましたが、大きな流行なく過ごせました。ご家庭において、体調がいつもと違う場合に登校前に様子を見ていただいたり、早めに受診していただくなど、適切な対応をしていただいている様子が伝わります。ご協力ありがとうございました。

## 1年間を振り返ってみよう！

今年度の1年間を振り返って、できたものに✓をつけよう！

 <p>ごはんを残さず食べることができた</p>	 <p>早ね早あきができた</p>	 <p>たくさん、外で遊ぶことができた</p>	 <p>友だちと仲よくできた</p>
 <p>ひょうきょうの病気の治療を済ませた</p>	 <p>外から帰ったとき、手あらい・うがいができた</p>	 <p>ストレスをためずに過ごせた</p>	 <p>来年度は、一つでも多く、✓がつけられるように！</p>

## 1年間の振り返り・・・保護者編

### 生活面

- ①「朝7時までには起きる」子どもの起床支援ができましたか？
- ②朝食に「成長期の子どもの体」と意識し、バランスのよい食事を適量準備できましたか？
- ③毎朝、「いってらっしゃい」と、気持ちよく学校へ送りだしていましたか？
- ④帰宅時間や就寝時間、テレビ・ゲーム・携帯電話などのルールを子どもと確認し、生活させていましたか？
- ⑤家の仕事を1つ2つ決めて年間を通し、責任をもってやり遂げさせましたか？

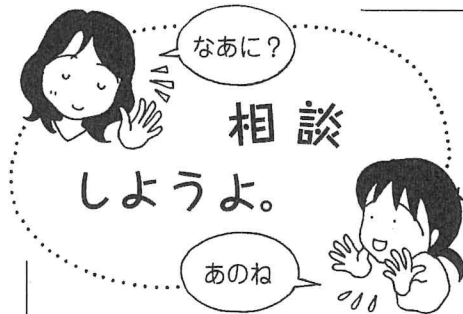
### 精神面

- ①子どもに「努力しても無駄だ」という思いをいだかせてはいませんか？
- ②子どもの行動の露払いをしていますか？
- ③子どもにマイナスの評価をしていますか？
- ④子どもに同時に多くの課題を与えていませんか？
- ⑤子どもの欲しい物を何でも買ってあげていませんか？



## 卒業していく6年生へ

みなさんの旅立ちの日が近づいてきました……。ちょっと寂しいです。  
でも「おめでとう！」4月から、みんながよいスタートをきれますように……



### 「誰かに話せる…」という癒し<sup>いや</sup>

現代はストレスの多い社会と言われ、ほとんどの人が何らかの悩みを抱えて生きています。

とくに思春期をむかえたみなさんは、体のこと、心のこと、将来のこと、人間関係のこと、様々な悩みを抱えていることでしょう。悩みがないという人は単に

ラッキーなだけで、あるのが当たり前と言っているのかもしれませんが。

でも、その悩みや心配ごとが、気になって仕方ない、耐えられないほど辛いという人は、ぜひ保健室に相談にきてください。

もしかしたら適切なアドバイスはあげられないかもしれませんが。でも、誰かに話すことによって、その悩みや心配ごとを「誰にも話せない深刻な悩み」から「人に話せる程度の深刻な悩み」へと、気持ちの上で変えることができるかもしれません。不安な気持ちがトーンダウンしてちょっと気分が晴れば、ポジティブに問題に取り組むこともできますね。

自分の中だけに不安な気持ちをためこんでしまっただけでは、それが気になって勉強や部活動、趣味、友人関係まで手につかないこともあるでしょう。誰かに「相談するという行為」自体が、不安の悪循環をたちきってくれることもあるのです。

家族や友人に話しづらいというときは、ぜひ保健室の存在を思い出してくださいね。

おうちの  
かた  
方へ

はる やす ちゅう ちりょう  
春休み中に治療を  
す  
済ませましょう！

けんこうしんだん あと ば ちりょう ひつ  
健康診断の後、むし歯などの治療が必  
よう  
要であるという連絡を受けて、まだ治療  
い ば あい はる やす ちゅう ちりょう  
に行っていない場合は、春休み中に治療  
す  
を済ませてください。



### 「脳貧血」「貧血」 どう違う？

卒業式・修了式では、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】血液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。