

ほけんだより 3月号

令和7年2月28日
練馬区立大泉北小学校
校長 松井 貴子
養護教諭 小平 かなめ

今年1年間、あなたの心と体は健康でしたか？

今年度もあと1か月となりました。1年間のまとめとして、自分の心や体が健康だったか、振り返ってみましょう。「あの時、ろう下を走っていなければ・・・」「毎日きちんと手洗いができていれば・・・」など、振り返ることで新たな気づきがあると思います。



「ありがとう！」

来年度、毎日をさらに健康に過ごすために、できることについても考えられるとすてきですね！

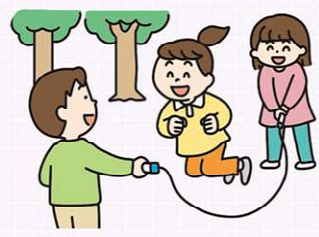


また、春が近づき、花粉症の症状も出てくるころかと思えます。マスクやティッシュなどの必要なものを準備したり、予防としてお家でお薬を飲んだりなど、対策しながら過ごしていきましょう。

3月のほけん目標：1年間の健康を振り返ろう

1年間、健康に過ごせたかな？

- 早寝早起きができた
- 毎日3食きちんと食べた
- 食べ物のすききらいをへらせた
- 元気に運動した
- 外から帰った後、手洗いをした
- 大きなけが・病気をしなかった
- 友だちとなかよく過ごした
- 食後はきちんと歯をみがいた



◎：よくできた
○：まあまあできた
△：もうすこし
×：あまりできなかった
記号をつけて振り返ろう！

振り返ることで、自分の健康について理解が深まります。

できたところ(◎・○)は、これからも続け、もう一歩だったところ(△・×)は、4月からの1年間で◎や○にできるようにがんばっていきましょう！

保護者のみなさまへ



◆胃腸炎・インフルエンザ B 型の流行について

胃腸炎症状による欠席は、2月から引き続いており、現在も毎日3~6名程度みられます。また、**インフルエンザ B 型の報告**も出てきました。感染予防にご協力をお願いいたします。

◆「受診のお知らせ」の再確認をお願いいたします

健康診断の「受診のお知らせ」につきまして、受診結果が確認できていないものがあります。来年度の健康診断で同じ結果になることもあるため、ぜひ**今年度のうちに受診・治療をお願いいたします**。また、健康診断はスクリーニングのため、受診で異常なしとなることもあります。

◆日本スポーツ振興センターの災害共済給付について

登下校を含む学校生活で、けがをして受診し、診療報酬が500点以上だった場合は、スポーツ振興センターの災害共済給付の対象となります。なお、子ども医療証を使用して自己負担額がない場合も対象となります。

申請には時効があり、**受診した月から2年間を過ぎると、給付が受けられなくなります**。給付希望で、まだ申請していないご家庭は、担任または保健室までお知らせください。

ねんせい は しどう 4年生で歯みがき指導をしました！



しかえいせいし がっこうし か い たなかせんせい らいこう は
歯科衛生士さんと、学校歯科医の田中先生が来校し、歯のみがき

かた やおやつのかた 食べ方など、歯と口の健康について学びました。4年生の感想を紹介します。

いつも歯を強くみがいていたけれど、**やさしくみがいたほうが歯こうが取れる**ということを知りました。もう少し歯みがきの時間を増やして健康な歯と歯ぐきを保つ努力をしようと思った。



歯みがきの強さを知らなかったのが、知れてよかったです。歯ブラシのブラシの部分がすぐぼろぼろになるので、今日からやさしくみがきたいと思いました。

歯をみがくときは、順番を決めたほうがいと初めて知りました。あと、とくに夜の歯みがきが一番大事だと分かったので、夜は朝よりしっかり歯みがきをするを大切にしたいです。

歯みがきチェックシートで、自分はみがけていると思ったけれど、みがくのが苦手なところがあった。歯ぐきとの間がみがけていなかったから気をつけたいです。

夜ねる前の歯みがきはとても大切

- 夜ねる前は、ていねいに歯をみがきましょう。
- ねている間は、さいきんがふえやすいので注意しましょう。
- みかき残しがないか、お家の人ににかくんしてもらうとよいでしょう。