

3月のほけんだより

令和5（2023）年3月 大阪市立鯉江小学校 保健室

今月は1年間のしめくくりの月です。1年間をふりかえって、どんなことが、印象に残っていますか？楽しかったこと、かなしかったこと、感動したこと、たくさんあるのではないのでしょうか。振り返って、やり残したことがあるなら、後悔をしないように残り1ヶ月の過ごし方を考えてみるというですね。

1年間がんばった自分にはなまるあげよう！

はこの1年間をがんばりました。

えらいぞ！

3月9日はサンキューの日



やってみよう！
手話で伝える **ありがとう**

3月9日は「サンキューの日」。日頃からお世話になっている人に「ありがとう」の気持ちを伝えてみてはいかがでしょうか？

もしも家族や友だちに耳が不自由な人がいたら、「手話」で伝えてみましょう。簡単なので、ぜひ覚えてみてください。

手話の「ありがとう」

右手を垂直に立て、小指側で左手の甲をトンと叩く

手話と一緒に、ニコッと笑顔を添えれば、「ありがとう」の気持ちがグーンと伝わりやすくなりますよ。



3月 保健目標

健康生活の1年間の反省をしよう

保健室の1年間

保健室の利用件数

2426 件

ケガの手当てで来た人

1768 人

一番多かったケガ

すりきず

体調が悪くて来た人

658 人

一番多かった症状

おなかのいたみ

◎1月末時点の集計

保健室の1年間をみてみよう！たくさんの方が保健室を利用していますね。ケガではすりきずが1番多く、次いで打撲が多くいました。体調不良では、腹痛や倦怠感、頭痛を訴えて来室する人が多くいました。ケガをしたとき、保健室へ来る前に自分で傷口を洗ったり、ばんそうこうをはったり、自分でできる手当をしてから来室してくれる子が多くいて、とっても助かりました。ありがとう！これからも健康で過ごせるように、生活リズムを整えてすごしましょう！

あたりまえをありがとうに

こわってあたりまえ？

「あたりまえ」とは、そうあるべきこと（＝当然）や、ありふれていること（＝普通）という意味。一方「ありがとう」は、めったにない・めずらしいことを意味する「有り難い」からできた言葉で、みなさんが知っているように感謝の気持ちを表します。

3月9日は「サンキューの日」。やってもらって「あたりまえ」ではなく、「いつもありがとう」と伝えられたら、ちょっとだけハッピーになれるかも！



勇気を出して、伝えて、みよう

「耳が聞こえない」人は、見た目ではわかりません。でも、電車やお店の中で急な事故や災害があったとき、アナウンスが聞こえず、不安を感じているかもしれません。もし、困っている人を見かけたら、こんなことに注意しながら手助けしてあげましょう。



- ・身振りや指差しを使ってみる
- ・マスクを外して、口をゆっくり大きく開けて話す
- ・紙に書いて伝えるときは、なるべく短い文章で

手話ができなくても大丈夫。大切なのは「伝えたい」という気持ちです。

わたしは誰でしょう?

01

からだに2つ。だから、アレがどこから来ているかわかるんだよ。

02

役割は、みんなもよく知っているアレ。からだのバランスにも、深く関係しているよ。

03

わたしの中には、からだで一番小さな骨や、かたつむりがいる!?

04

ことわざや慣用語では、「タコ」ができたり、「壁」にいたりすることもあるよ。

わたしは… **みみ 耳**

耳から入った音は鼓膜を通り、からだの中で一番小さなあぶみ骨(耳小骨)や、かたつむりに似た蝸牛など、迷路みたいな道を通って、脳に「聞こえた」と伝えているよ。

役割は、音を聞くこと。2つあるおかげで、音がどの方向から聞こえているかわかるんだよ。そして、耳の奥にある「からだの傾きを感じる」場所で、バランスをとっているんだよ。

●耳にタコができる
同じことを何度も聞かされてうんざりする

●壁に耳あり勝手に目あり
どこで誰が見たり聞いたりしているかわからない
——という意味。

がんばったみんなにハグを

1年間、たくさんがんばった子どもたち。ぜひ、オススメしたいスキンシップが「ハグ」です。

ハグでこんなにいいこと

- ・リラックス効果
- ・ストレス解消
- ・幸福感や安心感がアップ

なぜハグがいいの?

ハグをすると「幸せホルモン」と呼ばれるオキシトシンを始め、ドーパミンやセロトニンなど、ポジティブな気持ちになるホルモンがたくさん出ます。おかげで呼吸が深くなり、体がほぐれてリラックスできるのです。

ハグを30秒すると、ストレスの30%が軽減されたという研究も。さらに、ハグをした人への愛情も深まるそうですよ。