

あっという間に今年度最後の保健だよりとなりました。こうして保健だよりを書いていると、1か月の早さ、1年の早さを実感します。みんなにとってどんな1年でしたか？3年生にとっては最後の保健だよりです。3年間の保健だよりのなかで、何か1つでも心に残り、これからの生活に生かしてもらえると嬉しいです！新学期の新たなスタートに向けて、良い1年の締めくくりができるとうれしいですね♪

1年間の保健室の様子



昨年度よりも来室者数は少なく、特にけが人は昨年度の280件からかなり減少しました。来年度もこの調子でけがが減ってくると良いなと思っています。けがや体調不良の来室だけでなく、心の健康面での来室も多くありました。悩みや不安を吐き出す場、相談の場としてもいつでも利用してください。

みんなで元気に卒業式を迎えるために

① **脳貧血に注意** ※昨年度も保健だよりにも書かせてもらいました。

★**脳貧血**とは：長時間立っていたり、緊張状態の中でじっとしていたりすると、脳に血液が行き渡らなくなり、脳が酸欠状態になることです。症状としては、めまい、ふらつき、頭痛などがあり、倒れてしまうこともあります。3年生だけでなく、卒業式に参加をする1・2年生も、何か異変を感じたらすぐに近くの友達や先生に知らせ、無理をせずにしゃがんでください。しゃがんで頭を下げ、うずくまる姿勢をとると回復することがあります。卒業式中は近くに先生達も沢山いるので、何かあったらいつでも声をかけてください。安心した気持ちで式に臨んでもらえると良いな—と思っています！

② **感染症対策の徹底**

式当日をみんなが元気に迎えられるよう、3月もより一層感染症対策を徹底していきましょう。手洗い・うがいといった個人でできることだけでなく、クラスみんなの協力が必要な「換気」がとても重要です。各クラスで声を掛け合い、みんなで気をつけていきましょう。

3月9日はサンキューの日 ♥

みんなが今ありがとうを伝えたい人は誰ですか？
3年生は卒業にあたり、1・2年生は進級にあたり、きっとありがとうを伝えたい人がいると思います。
自分の言葉で勇気をもって伝えてみましょう♪

サンキューの日

「ありがとうを伝えよう」



お知らせ ①

4月から健康診断が始まります。気になる症状がある人は早めに病院を受診しましょう。虫歯治療もお早めに！

お知らせ ②

1・2年生は、3月25日の修了式の日には保健調査票を一度返却します。保護者の方に記入をしていただき、始業式の日には学級担任に提出してください。