



ほけんだより

家庭数

令和5年3月3日

古ヶ崎小学校 保健室

今年度、残りわずかとなりました。日が少しずつ長くなり、日差しも柔らかく春の訪れが近づいています。いよいよマスクをしなくてもよい日が来そうですね。長い間、みなさんよくがんばりましたね。そして、6年生は卒業を迎え、1～5年生は進級を迎えます。今年度を振り返り、やり残したことはないか考え、体調をしっかりととのえて新年度を迎えましょう。

3月3日は“耳の日”

耳を大切にしよう

こんな症状があるときは注意

- ・呼びかけても気づかない
- ・声大きい
- ・聞き間違いが多い
- ・耳がおう
- ・耳をよく触る
- ・耳だれが出る などの場合は

→ 滲出性中耳炎、難聴、中耳炎、外耳道炎などの、耳の病気が隠れているかもしれないので、耳鼻科へ行って見てもらいましょう。



1年間の健康生活を振り返ろう！

<p>早起き・早寝 できましたか？</p> 	<p>体を動かして遊ぶ ことができましたか？</p> 	<p>食後の歯みがきが できましたか？</p> 	<p>外から帰ったら手洗い・ うがいができましたか？</p> 
<p>朝ごはんをしっかり食べ ることができましたか？</p> 	<p>毎日うんちが 出ましたか？</p> 	<p>悩みがあったとき、 相談できましたか？</p> 	<p>ストレスを解消する ことができましたか？</p> 

☆みんなちがってみんないい☆



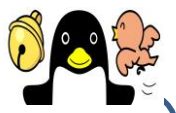
そのままの
あなたでいい

女子はピンク、男子は黒・・とは限りませんね。
髪が短いのが好きな人や長いのが好きな人
長いズボンが好きな人・短いズボンが好きな人・スカートが好きな人
男子と話しやすい人・女子と話しやすい人。
男性だけでなく、仕事をしている女性もいます。
スポーツでも野球やサッカーは男子がやるものとは限らなくなっています。
料理や家事が上手な男性も増えているように思います。

男女の性別に関係なく、みんなは日々生活しているのですね。
その中には、心と体の性別が合っていないこともあるかもしれません。

女子だけど女の子ばかり好きになってしまう、
男子だけどトイレで他の男子と用を足すのは恥ずかしい・苦手だ、着替えを見られたくない・・ということもあるかもしれません。

このことは決して劣っていることでも、間違っていることでもなく、自分は人とは違う「個性」を持っているだけのことだと理解してほしいと思います。

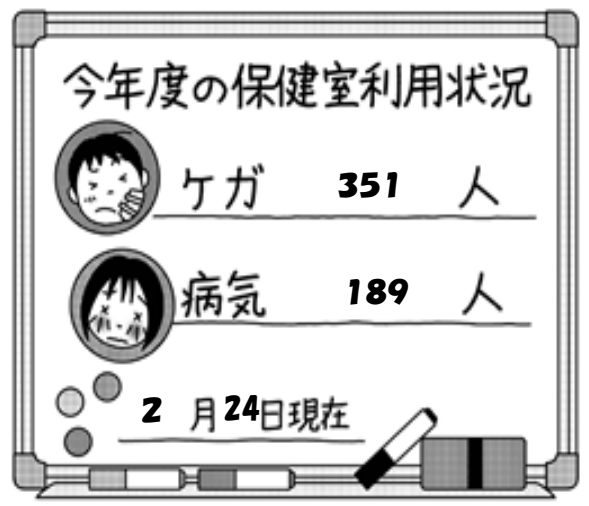


私が両手をひろげても、お空はちっとも飛べないが、飛べる小鳥は私のように、地面を速く走れない。私がからだをゆすっても、きれいな音は出ないけど、あの鳴る鈴は私のように、たくさん唄は知らないよ。鈴と、小鳥と、それから私、みんなちがって、みんないい。(金子みすゞさんの詩より)

あなたがいて私がいる。あなたと私どちらも大切、というメッセージ。この世にあるものは、誰一人、何一つ同じものもなく、だからこそすばらしい。相手を認めて、自分も認めてあげる…。一人ひとりが大切な命。

やさしいふわふわ言葉、思いやりの言葉であふれるといいですね。
どうしたらよいか悩んだときは、保健室や話しやすい先生、図書室の本を参考にしてもいいですね。
あなたのことを見守っている人は意外と多いものですよ。

おうちの方へ…お子さんの言動で少し気になることがありましたら、視野を広げていただき、お子さんに合った伝え方や見守り方をしていただけると、自分らしく生きやすい生活ができるのでは、と思います。



学校のけがで受診...

医療費の申請はお済みですか？
学校管理下（家から出て、学校で過ごし、家に帰るまで）のけがになります。通学路を通らないと対象外になることがあるので気をつけてください。
対象は、自己負担額（保険証のみでの窓口支払い）が1500円以上のときです。申請ができるのは、事故発生から2年間です。まだの方は、早めに担任か保健室へお声をかけてください。