

# ほけんだより



3月は1年のまとめの月です。この1年間はどうな年でしたか。身長や体重が大きくなるとともに、いろいろな経験をすることで大きく成長できたのではないかと思います。4月からは新しいステージで心も身体もさらにステップアップしてほしいと思います。そのためには病気やけがをせず、元気に過ごせるようにしましょう。



## ナイトルーティンでぐっすり眠ろう!

夜の過ごし方を習慣化すると、体内時計が整って睡眠や朝の目覚めに良い影響があるとされています。

たとえ

寝る3時間前までに食事をする



寝る1時間半~2時間前に入浴する

スマホなどデジタル機器の使用は寝る1時間前までに



読書や軽いストレッチをしてリラックスする



部屋を暗くする

大切なのは自然にできること。

簡単に継続できないとストレスになってしまいます。

自分なりのルーティンで過ごしてみましよう。



ケガの件数

1444 件



病気の件数

810 件

- 校庭でのすり傷やそうじ中の打ぼくで来る人、発熱や頭痛で来る人が多かったです。
- けがをした子を保健室に連れてきてくれるお友達がたくさんいました！困ったときには学年関係なく助け合っている姿がとても素敵でした。次の学年になってもぜひ続けてほしいです！

## 6年生 卒業おめでとう!

たくさんの思い出を胸に卒業していくみなさん、新しい環境で過ごす中学校生活は楽しみでしょうか。きっと不安や緊張もあると思います。そんな時は西北小で過ごした日々を思い出してください。みなさんはたくさん努力や経験を重ね、自分が思っている以上に成長してきました。自信をもって失敗を恐れずに何事も挑戦してみてください！

そして、中学校にいてもみなさんはひとりではありません。つらくてどうしようもない時は、話しやすい人に打ち明けてみてください。自分の思いを言葉にすることや、他の人の意見を聞くことで楽になるかもしれません。ひとりで戦わずに周りの人の力を借りましょう。心も身体も健康で過ごせるように西北小から見守っています♪

### 保護者の方へ

#### 2年 わたしのたんじょう

2月26日に2年生の特別活動で助産師さんに来ていただき、人の命のはじまりからお母さんのお腹の中で約10か月間どのように成長していくのかを学習しました。命のはじまりはとても小さいことや、羊水は赤ちゃんが自分で作っていること等、初めて知る内容がたくさんあり、真剣な眼差しで話を聴いていました。3000gの赤ちゃん人形を全員が抱っこして「思ったより重かった！」「首がグラグラする！」と驚いていました。ぜひご家庭でもお子さんが生まれた時の事をお話してみてください。

#### 1年間

#### ありがとうございました



今年度も与野西北小学校の保健室に、ご理解ご協力いただきありがとうございました。保護者の皆様と一緒に、お子さんの成長を喜んだり、楽しんだり、考えたりすることができました。また、けがでご心配をおかけしたり、体調不良でお迎えをお願いしたり、様々な場面でお世話になりました。

これからも、何か心配なことがございましたら、いつでも保健室へお越しください。

1年間ありがとうございました。

保健室 山田