

ほけんちより 3月

宮城県立石巻支援学校 保健室
令和6年3月1日
裏面も御覧ください。

うらかな春の日ざしの中、そよ風が吹き渡る様子を「風光る」と表現します。そんな日は、ふわふわした気持ちで外に出たくなりますが、3月は寒暖差が大きく、「春嵐」や「春疾風」と呼ばれる強風が吹き荒れ、急に冷え込むこともあるため、体調を崩さないように気を付けていきたいですね。3月は卒業式や修了式など子供たちにとって節目となる行事があります。元気に過ごせるように御家庭での健康観察の御協力をよろしくお願いいたします。



よい姿勢は…
**グー!ペタ!
ピン!**



小学部学部朝会では、「姿勢をよくしよう」のお話をしました。姿勢をよくすることは、体の調子を整えたり、集中力を高めたりする効果があります。

よい姿勢のポイントは3つ、①背中と背もたれの間はグー!②足は床にペタ!③背中はピン!です。



よい姿勢はどちらかな?



背もたれの間はグーを一つ分!



よい姿勢でお話を聞いています。

3月9日は、サンキューの日
たくさんのありがとう

「ありがとう」「助かったよ」と声を掛けられると、子供たちが笑顔になったり、自信に満ちた表情になります。中には、「係」として行っていた行動も、「やります!」と自ら進んで取り組むように…。



返しにきましたー、ありがとう!



片付けは僕たちに任せて!



看護師さんと協力してケアを進めます。

褒められることはうれしい。でも、同じ目線に立って感謝を伝えもらえる「ありがとう」は、もっとうれしい。子供たちが感謝される喜びを感じられるよう、たくさんの「ありがとう」を見付け、伝えていきたいと思ひます。

朝ごはんを食べて 元気もりもり♪

2月の保健室掲示は、「朝ごはん」をテーマにしました。朝ごはんを食べてきたときは元気いっぱい、食べていないときは力がでない表情にチェンジするイラストや食べたい朝ごはんを主食、主菜、副菜からそれぞれ選び、お皿に載せます。



バランスのよいメニューを選んでみよう！



食べてないと、元気がでない！



主食はパンにしようかなあ…。



私の選んだメニューです♪

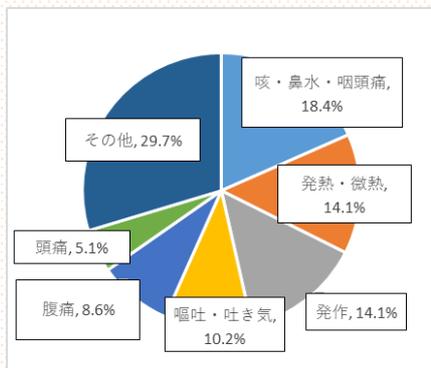
朝ごはんのメニューを選んだり、時間がない朝も、朝ごはんを食べることで元気にスタートできるという大切さに気付けたようでした。

保健室は、校内の真ん中に位置しています。登下校時や体重測定待ち時間、校内での移動中など、子供たちがふと、この掲示板を目にする機会も、大切な健康教育の一つです。

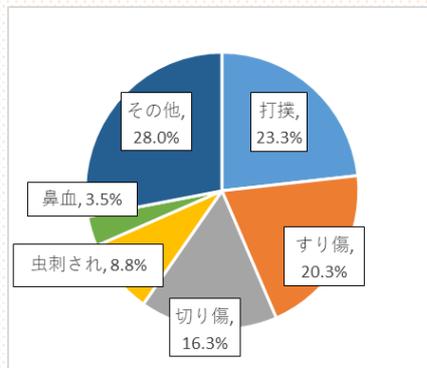


学校、家庭、地域が連携 健康課題の解決において

第2回学校保健委員会を書面にて開催しました。学校保健委員会の目的は、学校における健康の問題を協議し、家庭や地域社会と連携して健康づくりを考えることです。今回は、学校や学校医、保護者の方と一緒に保健室利用状況や健診後の受診状況からみえた課題を共有しました。



保健室利用状況 内科的症状



保健室利用状況 外科的症状



薬剤師による空気、照度検査を実施。よい学習環境を保っていきけるよう努めます。

今年度の保健室利用者は、R4年度、R3年度に比べて減少傾向にありました。学校では、ヒヤリハット事例（ヒヤッとしたり、ハッとしたりしたことを取り上げ、事故の防止に結び付けること）を活用して、けがが起こった場所、対応について学校全体で共有し、再発防止に努め、安全・安心な環境づくりに努めています。