

—ほけんだより—

# えがおだいすき



平成30年3月22日  
西横野小学校 保健室  
—No12—  
おうちの人と読みましょう

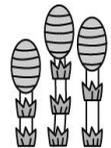
ひと雨ごとに春らしくなってきました。1月にはインフルエンザが大流行してしまい、たくさんの人が欠席しました。学級閉鎖や早帰り、検温などで、保護者の方にも大変お世話になりました。規則正しい生活で体調を整えて、西横野小全員で元気に新学期をむかえましょうね。



## 心も体も健康な一年をすごせましたか？

<input type="checkbox"/> 早ね早おきができた 	<input type="checkbox"/> すきぎらいをせず何でも食べた 	<input type="checkbox"/> こまめに体をうごかした 
<input type="checkbox"/> せいけつな生活ができた (歯みがき、手洗い、うがいなど) 	<input type="checkbox"/> 友だちと仲よくできた 	<input type="checkbox"/> ストレスを上手に解消した 

チェック  
してみよう



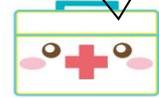
## 保健室一年間の記録

手あてを  
受けた人の合計  
**879人**

けが **621人**  
多かったのは？  
**すりきず**

びょうき **258人**  
多かったのは？  
**頭痛**

多かった月は？  
**9月**



(3/16までの記録)

## 大きくなったね6年生

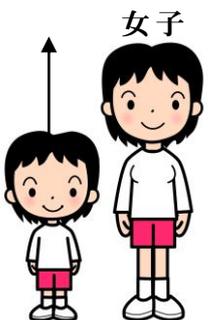


いよいよ明日は卒業式、6年生の旅立ちの日です。先週の奉仕作業では、男子は校庭を整備し、より安全に運動ができるようにしてくれました。女子は、全校の給食配膳台をピカピカにしてメッセージカードもそえてくれました。その他にもこの一年間、西横野小のリーダーとして、色々なことがんばってくれました。6年生ありがとう。明日は、心に残るすてきな卒業式になることでしょう。

平均 **31.5cm**  
伸びました



平均 **34.8cm**  
伸びました



※平均値です

～卒業おめでとう～

のうひんけつ

## 脳貧血について

卒業式や修了式、始業式など、春はいろいろな式典に参加しますが、そのときに、立ちくらみやめまい、急な体調不良を起こすことがあります。

これらの症状は脳貧血とよばれます。立ち姿勢を続けることや、急に立つことで、一時的に脳に血液が届きにくくなり、脳が酸素不足になり起こります。

- ◎ 早くねて、すいみんをたっぷりとする。
- ◎ 朝ごはんをかならず食べてくる。
- ◎ 朝から体調が悪いときは、無理をしないで家族や先生に伝える。
- ◎ 式中に気分が悪くなってきたら、すぐにすわり合図する。



もしも脳貧血を起こしたときは、足を座布団などで高くしてしばらくねると快復します。衣服をゆるめてゆっくり深呼吸したり、足元を保温したりするとさらによいでしょう。



## 新学期におけて、ちりょうをすませておこう！

残念ながら、まだむしばのちりょうが100%になっていません。春休みはちりょうのチャンス。はいしゃさんに行きましょう。



## 7つのまちがいさがし

ほけんしつ前にはってあります。

### 6年間いろいろなことがありましたね！



### 6年間いろいろなことがありましたね！

