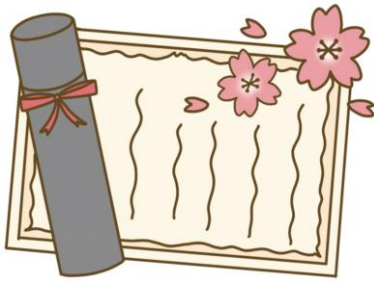


ほけんだより 3月

2026年 3月 2日
横須賀市立大塚台小学校
保健室 No. 13-1



6年生のみなさん、

卒業おめでとうございます

2月は B型インフルエンザが猛威をふるい、欠席者が多い月になりました。学級閉鎖が6学級出ましたが、閉鎖をしないクラスでも発熱やインフルエンザ、胃腸炎 症状の児童が増えていました。

同じウィルスに感染しても、人によって症状の出方が違ったり、症状が重かったり軽かったりします。どれだけ病気と戦う力が体にあるかが関係するかもしれません。白ごころから、生活リズムを整え、いざという時病気と戦う力を体につけるように、十分な睡眠・バランスのよい食事・適度な運動などをこころがけましょう。予防で、手洗いうがいをすることや水分補給も大切になります。生涯を通して健康な体になるよう、生活をふりかえりましょう。

はる 春だから、春だけど…

げんき そと 元気に外であそぼう



さむ き 寒いときは着る



はる やさい 春の野菜をたべよう



ひ ポカポカの日はぬぐ



さんかんしおん 三寒四温といって、冬から春にかけて寒い日が3日ほど続いたあと、暖かい日が4日ほど続き、それがくりかえされ、季節が春に向かっていきます。

2月のにこにこ週間「外遊びをしよう」でしたが、ちょうどにこにこ週間の週にインフルエンザが流行していて、外遊びができない人が多かったと思います。元気になったら、たくさん外遊びをしましょう。「子どもは風の子」という言葉があります。少しぐらい寒くても外で元気に遊ぶものだという意味のことわざです。衣服の調節をしながら、外遊びで一日一回は体温が上がるくらい走り回ったり、体を動かせるとよいと思います。

また、春キャベツや新玉ねぎ、アスパラガス、菜の花、たけのこなど春に美味しい野菜も体のつかれをとる働きがあるようなので、積極的に食べるようにしましょう。

おと 音とのつき合い方を考えよう /

み み けん こう まも 耳の健康を守る4つのポイント

おと おお 音を大きくしすぎない



イヤホンやヘッドホンの音は少し小さめで

ちようじかんつづ き 長時間続けて聞かない



意識して耳を休ませる時間をときどきとる

てまぜつ ひん ど みみそうじ 適切な頻度で耳掃除



つき 月に1~2回、入口から1cmくらいの範囲を

たいちよう 体調をととのえる



き そくただ 規則正しい生活は耳の健康にもつながる

ビジョントレーニングで「読み書きの力」が発達する！

毎朝、朝の会で「目のたいそう」をしていると思います。目の動きが整うことで、文章を読んだり書いたりする力が発達するといわれています。とりくめていますか？毎日、目を動かすことが、小さな積み重ねでもとても大切です。

5月、10月、2月に10分間スピードチェックを行っています。5月には、書ける文字数が少なかった人も、2月にはたくさん書けるようになったという人が多くいました。目がよく動くことで、指先や手も器用に動くようになります。目や手先がよく動くためには、実は体を大きく動かす運動(外遊びでたくさん走ったりすること)が大切になります。「スクールスマイルたいそう」も脳のはたらきをよくする交差の動きなどをたくさんとり入れたとてもよい体操となっています。体育の前の準備体操などにぜひこれからも活用してください。

学校では、クロムブックの授業なども増えていますが、目のたいそうで目の周りの筋肉をほぐすようにして、目のつかれをとるようにしましょう。近視(遠くが見えにくくなる目)にならないように気をつけましょう。

10分間スピードチェックは、来年も「目のたいそう」の効果をはかるために、5月、10月、2月に行く予定です。みなさんの年齢的な成長ももちろんあると思いますが、目のたいそうでさらに能力アップをめざしましょう。ほかにも、ビジョントレーニングのワークなどもあわせて行っていきます。みなさんの学習や生活のようになるように、ビジョントレーニングを行っていきましょう。



また、4月の視力検査の時に、みなさんの目がよく動くかどうか「眼球運動」のチェックもします。5mの視力検査に加え、30cmの距離の近いものが見えているかどうかの「近見視力検査」も行う予定です。「目のたいそう」をしておくともどちらか結果がよくなるかもしれません。目のたいそうを続けましょう。

しんねんど む 新年度に向けて ~おうちのかたへ~

①持ち物に記名をお願いします 落とし物がふえています。自分のものかどうかわからなくなることがよくあるようです。持ち物には名前を書くようお願いいたします。

②うわばき・給食の帽子・体育の帽子の忘れが多いです。月曜日にうわばきや給食の帽子をわすれる児童がいます。忘れないように月曜日の朝確認をしてください。学校にある予備を貸して活動できるようにしていますが洗って早めにお返しく下さい。体育の帽子も同様をお願いします。



③日本スポーツ振興センターの災害給付金を申請希望のご家庭で、まだ書類を提出していない方は担任までご提出ください。手続きをいたします。

