

🌸 ほけんだより 3月号 🌸

令和7年3月14日

上板橋小学校 保健室

少し過ぎましたが、3月3日は「耳の日」とよばれています。みなさんはいつも、どのような言葉をよく使うでしょうか。「いいね」「すてき」「大好き」などのプラス言葉やふわふわ言葉でしょうか。それとも、「つまらない」「嫌い」「めんどくさい」などのマイナス言葉やチクチク言葉でしょうか。耳から入った言葉は、頭のなかの「脳」に届きます。今年度もラスト1ヶ月。プラス言葉をたくさん使って、1年間を一緒に過ごした仲間との関係をさらに良いものにして進級・卒業できるようにしていきましょう。

【春休みに治療を済ませましょう】

昨年4月の定期健康診断または秋の歯科検診で治療のお勧めをもらった人の中で、まだ治療が済んでいない人はいませんか？4月は年度初めなので、大人も子どもも更に忙しくなり、なかなか病院に行く時間がとりづらくなってきます。春休みの間に、計画的に受診をして治療を進めるようお願いします。

【花粉症による来室者が増える季節です】

毎年この時期になると、目や鼻の下を真っ赤にさせた子どもたちが来室します。つらそうな顔を見て何かしてあげたいと思いつつも、薬などはあげられないため、花粉の飛散が早くおさまるのを祈るばかりです。ご家庭でもマスクの替えや、ティッシュを多めに持たせる・症状がひどくなった際の頓服薬を持参させる、等の工夫をお願いします。また、かかりつけの医師から目薬や点鼻薬を処方されていて、こまめに使用しなければ授業に支障が出る場合は、担任にその旨を伝え、持参させてください。（ただし、児童が自分で薬を使える場合に限ります。）

【アレルギー等による除去食の面談について】

3月3日（月）～19日（水）の期間で、来年度も食物アレルギーや疾患等に伴う除去食対応を継続される方を対象に面談を行っています。食物アレルギーや疾患等が判明したお子様で、新たに学校での除去食対応を希望される場合は、必ずお申し出ください。学校管理指導表（医療機関で医師が記入）等の書類の配布や、面談日程の調整をいたします。疾患や治療に関連した除去食の場合は診断書（費用はご家庭負担）の提出が必要になりますので、ご承知おきください。

【保健室から6年生へのプレゼント】

6年生のみなさんには、保健室からの卒業証書として「けんこうカード」「卒業おめでとうカード」を準備しています。保健室でお預かりしていた「保健調査」と共に、大切にに使ってくださった保健用封筒に入れて、卒業前にお渡しする予定です。「卒業おめでとうカード」に結んであるリボンは、お子さんの6年間の身長伸びと一緒にの長さになっています。ご家族と一緒に6年間の成長を感じていただければと思います。ご卒業おめでとうございます！

🌸🌸 1年間お読み頂きありがとうございました！ 🌸🌸