

ほけんだより

令和6年3月
八代市立八竜小学校
保健室
うちのひととよんでください

早いもので3月になりました。今年度も残すところあと2週間。進学・進級の準備はすすんでいるでしょうか？3月は1年間のまとめをする時期です。頑張ったことや成長したことをたくさん思い出してください。そして、もうすこし頑張りたいことを見つけて、どうしたらできるようになるか作戦をたててみてほしいと思います。

保護者の皆様におかれましては、健康教育へのご協力、本当にありがとうございました。



～今年度の来室者報告～

今年度の来室者数は全部で98人でした。昨年度（現2年生～6年生）は来室者数が228人だったことから、今年度はとても落ち着いて生活できていたことがわかります。



1学期は運動会等もあり、ケガや体調不良での来室が多い状況にありましたが、その後は大変少なく推移しています。家での生活リズムをしっかりと整えて過ごした人も多かったのではないのでしょうか。

体の健康・心の健康が整うと、毎日元気いっぱい過ごせます。笑顔が増え、勉強も理解が進むことと思います。これからも、生活習慣を整え、メディアとのつきあい方や毎日のていねいな歯みがきに気をつけて生活してほしいと思います。

保護者の皆様には、引き続き子供たちの生活の見守りをどうぞよろしくお願ひします。



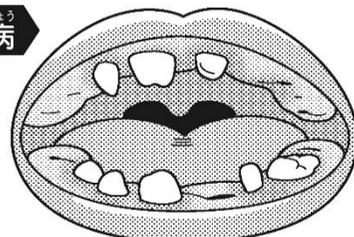
ほけんだよりで学ぼう 生活習慣病

生活習慣病とは

「生活習慣病」は、すいみんや運動、食事などの生活習慣が原因となって引き起こされる病気です。小学生のうちから正しい生活習慣を身につけることで、予防できる可能性が高くなります。

代表的な生活習慣病

歯周病



歯こうの中にある細菌が原因となり、歯ぐきのはれたり、歯がぬけたりする病気。

高血圧



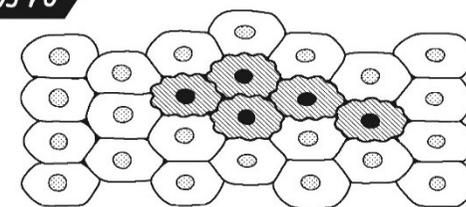
塩分のとり過ぎや運動不足などが原因で、血圧が高くなって心臓や血管に負担がかかる病気。

糖尿病(2型)



生まれつきの体質に加えて、食べ過ぎや運動不足などが原因となって起こる病気。

がん



遺伝子に傷のついた細胞が増え、体を弱らせる病気。タバコや飲酒などが原因となることがある。

© 少年写真新聞社 2024

毎日のはみがき（特に夜ねるまえ）、栄養バランスの整った食事、運動、おやつを取り方など、健康的な生活ができているか、自分の生活を振り返ってみましょう。今できていないことがある人は、どうやったらできるのかこの機会に考えてみてください。今年度のうちに、できることから始めましょう。（先生は、おやつのだべすぎに気をつけます！）



【さいごに…】

みなさんのことを陰ながら見守ってきましたが、振り返れば、私はみなさんの頑張りや笑顔に元気づけられるような毎日を過ごしてきたなと思います。また、一人一人の成長がめまぐるしく（身長・体重だけでなく心も◎）、カッコいい姿をたくさん見ることができてとてもうれしかったです。

4月からはそれぞれ、また少し違った環境で学校生活を送っていくことと思います。新たな環境でも、失敗を恐れず、たくさんの方にチャレンジできますように。

苦しいときや迷ったときは、いつでも家の人や先生に相談してくださいね。

卒業生は
小学校でも
いいですよ♪

