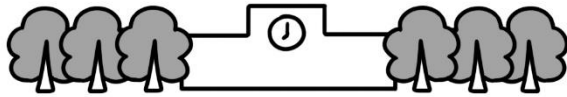




ほけんだより



春休み号

2025. 3. 19
大洲小学校 保健室
No. 15
おうちのひと、
いっしょに読もう

卒業・進級おめでとうございます

卒業をおかえる6年生のみなさん、そして進級する1～5年生のみなさん、おめでとうございます。4月から、それぞれの新しいステージで活やくし、心も体もさらに成長していくことと思います。応援しています。

4月に順調なスタートを切るためには、病気やけがをせず“健康”でいることが大切です。4月からも元気にすごすために、心と体を休めて新学期をおかえる準備をしましょう。

生活習慣を整えて、春休みも元気いっぱい！



早ね早起き朝ごはん等、生活習慣を整えるためには、メディアの使い方が大きく関係します。春休み中は、メディアの代わりに外遊びや読書等、他の楽しいことを見つけましょう！特にねる1時間前はメディアを使わないようにしましょう。



片付けて

新年度に向けて、準備もしっかり！

新年度をすっきり迎えよう

みなさんの机の上や部屋は整理できていますか。新年度が始まると、新しい教科書などの物が増えて、ごちゃごちゃしがちです。そうなる前に片付けをして身も心もすっきりしましょう。

1 片付ける範囲を決めてから始める

すべてを整理しようとすると、何から始めればいいのかかわらなくなります。最初に場所を決めましょう。

2 使う場所の近くに片付ける

物が使う場所の近くにあると、出し入れが楽になります。使う場所から手の届く位置に収納しましょう。

3 自分の好きな空間を作る

好きな物を飾る場所があると、その場所をきれいに保ちたくなり、そこを中心に片付けるきっかけになります。

春休みのうちに
やっておこう

✓ 気になるところの治療



✓ 身の回りの整理



✓ 靴や服のサイズの確認



✓ 借りたものを返す



✓ 新年度の準備





春休み中の感染症対応について

春休み中にお子さんが出席停止となる感染症と診断された場合は、学校までご連絡をお願いいたします。（6年生は4月1日以降に発症した場合、進学先の中学校へ連絡してください。）休業中の場合、登校許可証や療養解除届は必要ありませんが、**4月7日（月）の登校日に出席停止期間がかかる場合や春休み中に児童クラブを利用する場合はそれらが必要となります。**

【出席停止となる感染症】

- ・インフルエンザ ・百日咳 ・麻疹 ・風しん ・水痘（みずぼうそう） ・流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）
- ・咽頭結膜熱 ・結核 ・溶連菌感染症 ・髄膜炎菌性髄膜炎 ・新型コロナウイルス感染症 等

○インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症の場合 → 保護者が「療養解除届」を記入し、学校に提出

○その他の出席停止となる感染症の場合 → 医師が「登校許可証」を記入し、学校に提出

※どちらの書類も、学校 HP よりダウンロード・印刷ができます。

がん教育を行いました

先日、5、6年生を対象に「がん教育」を行いました。授業の様子をお知らせします。

3月12日（水）

『がんを予防することはできないのだろうか？』

事前学習

授業のはじめに、子ども達のがんに対するイメージを聞きました。

子ども達にとって、「怖い」「痛い」「死」等のイメージがある“がん”は今、生涯で日本人の2人に1人が経験すると言われています。がんの原因や早期発見の大切さ、がんの予防のためにできること等、がんの基本的な事項について学びました。



がんの原因

がんには原因のわかっているものとわからないものがある



がんの原因の1つに、食生活の乱れや喫煙等の生活習慣があります。全てのがんを防ぐことはできませんが、健康的な生活は、がんのリスクを低下させます。

がんは早期発見すれば9割以上が治ると言われています。早期発見のためには、「がん検診」を受けることが効果的です。

【児童の感想】

- ・がんを予防するために自分にできることが思ったよりもたくさんありました。
- ・がん検診を受けることが大切だとわかった。家族にも教えてあげたい。
- ・今日から生活習慣に気をつけて過ごしたい。

3月14日（金）

「こどもにもがんがあるの知ってる？」

医師による講演会

講師：新潟大学医歯学総合病院 小児科医師 今村勝 様

小児がんについて、患者さんと実際に関わっている医師に教えていただきました。

小児がんは突然発症して原因がわからないことがほとんどで、早期発見・早期治療が難しいです。しかし、大人のがんより治りやすく、復学する子も多いそうです。今は、「がんと一緒に生きる時代」。小児がんの子どもの生活や気持ちについて学びました。



小児がんの子どもは、たくさんの人に支えられて治療をしていること、病院では勉強する等、みんなと変わらない生活をしていることを知りました。

もし、友達が小児がんになったら？と聞くと、「手紙等で励ましたい」「勉強を教えてあげたい」等の意見が出ました。これらが嬉しいと感じる子もいれば、「そっとしておいてほしい」と感じる子もいる。その子によって、気持ちは異なるそうです。

小児がんの子どもが復学する際、様々な思いで勇気を振り絞って登校します。特別扱いをするのではなく、その思いを慮ることが大切です。けがや病気等様々な人に会った時、自分がどうするべきか、考えるきっかけとなりました。



【児童の感想】

- ・子どもにもがんになることや、病院に学校があることを初めて知りました。
- ・私の友達が小児がんになった時の接し方を教えてくださったので、優しく接してあげたいです。
- ・がんのことをもっと知りたいと思いました。
- ・がんになっても病院の人や家族が支えてくれるので安心です。