



ほけんだよい

宇都宮市立泉が丘小学校

令和6年3月1日

NO. 12

少しずつ寒さがやわらぎ、だんだん春を感じる季節になりました。3月は1年間の締めくくりと新しい環境への準備をする月です。1～5年生は進級し、6年生は卒業します。今年度も残りわずかになりましたが、この1年間、体も心も健康に過ごすことはできましたか？ふりかえりをして、気持ちを新たに、来年度を迎える準備を少しずつしていきましょう。



3月の保健目標

1年間の反省をしよう



1年間の生活をふりかえり、できたものにチェックをしてみましょう。



早ね早起きをすることができた



すききらいせずに食べることができた



元気いっぱい体を動かすことができた



けがや病気に気をつけて生活することができた



友達と仲良く過ごすことができた



ストレスを上手に解消することができた

チェックは何個つきましたか？

できたことはこれからも続けて、できなかったことはできるように努力していきましょう！

3月3日は耳の日です

耳はわたしたちの体の中でとても大切なはたらきをしている器官です。この機会に耳の健康についてよく考えてみましょう。

耳はどんなはたらきをしているの？

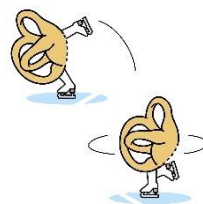
音を聞くはたらき

音は空気の振動となり耳に入ります。空気の振動は耳の中で電気信号に変わり、やがて音として脳へ伝わります。



体のバランスをとるはたらき

耳の中にある三半規管が体のかたむきや回転を感じとり、転んでしまわないよう体の安定をはかっています。



耳の健康を守るためには？



耳の近くで大きな声を出さない



耳をさわったりたたいたりしない



鼻をかむときはゆっくり片方ずつ



耳そうじをするときは奥に入れすぎない

けがや病気で保健室に来室した件数を調べました！



（4月10日～2月29日まで）

保健室の
一年間

保健室に来室した件数

3988件

一番多かったけが

すりきず

けがで来室した件数

2895件

一番多かった症状

頭痛

病気で来室した件数

1065件



来年もけがや病気に気をつけて健康に生活できるよう、自分の生活をふりかえってみましょう。

春休みも生活リズムをくずさないように気をつけよう

積極的に体を動かして、運動不足を解消しよう！

体を動かすことは、体力や運動能力の向上、体と心の健康維持、肥満予防、学力の向上につながります。お風呂掃除や洗濯物干しなど日常生活の中にも体の柔軟性や筋力をきたえる要素がたくさん含まれています。体を動かすことが苦手な人は、家事の手伝いから始めてみましょう。



朝ごはんを毎日しっかり食べよう！

朝ごはんは1日のスタートに欠かせないエネルギーのもとになり、朝ごはんを食べることで体が目覚め、脳を活発に働かせることができます。また、1日の生活リズムを整えるためにもとても大切です。主食だけでなく、主菜や副菜と一緒に食べるようにして栄養バランスにも気を配りましょう。

寝る時間を決めて、早めにふとんに入ろう！

睡眠は、体と脳の疲労回復、成長ホルモンが分泌される大切な時間です。睡眠不足は体調不良や気力・体力・学力の低下、夜型の生活への変化につながります。寝る前はスマホやゲームを控えるなど寝る前の習慣を見直し、寝る時間を決めて早めにふとんに入りましょう。



保護者のみなさまへ

今年度も残り1か月を切りました。1年の締めくくりに、ぜひお子様と一緒に1年間の健康について振り返る機会を作っていただけたらと思います。

また、お子様のけがや健康面で提出し忘れていた書類や連絡等ありましたら、3月中に担任を通してご提出・ご連絡をお願いいたします。そして、むし歯など治療が必要なものは早めに受診を済ませていただきますようお願いいたします。

保健室を通して子どもたちの健やかな成長を感じることができ、大変うれしく思います。1年間、保健だよりをお読みいただきありがとうございました。



保健室からお願い

新年度に向けて、進級処理をお願いいたします。



緊急時などにすぐにわからないと困るため、新年度に向けて新しい学年のご記入をお願いいたします。また、洗濯等で薄くなったり消えたりするため、定期的に名札等のご確認をお願いいたします。