



城東小ほけんだより3月号

げんキッズ

☆3月の保健目標☆

健康な生活について
ふりかえってみよう

3月に入り、少しずつ春の陽気となり、間もなく卒業式・修了式を迎えます。この1年間、健康な生活を送ることができたでしょうか。今年度も城東小の子供たちは無事成長することができました。これもご家庭の健康管理やご指導のおかげです。ありがとうございました！

これからも、早寝・早起き・朝ご飯を心がけ、新年度にそなえましょう。



3月3日は耳の日 耳を大切にできましたか？

こんな症状はありますか？

こんな行動が原因かも！

<p>耳が痛い</p>	<p>耳の中がかゆい</p>	<p>ジクジクしている</p>	<p>●耳をよくさわる。</p>	<p>●耳の近くを打った。</p>
<p>聞こえにくい</p>	<p>耳鳴りがひどい</p>	<p>耳がつまっている感じ</p>		

みみ なか えんしょう お
耳の中が炎症を起こしていたり、ちゅうじえん なんちょう
中耳炎や難聴など、
みみ びょうき
耳の病気になっていたりする可能性があります。

しょうじょう つづ とき
症状が続く時は、
じびか
耳鼻科へ！

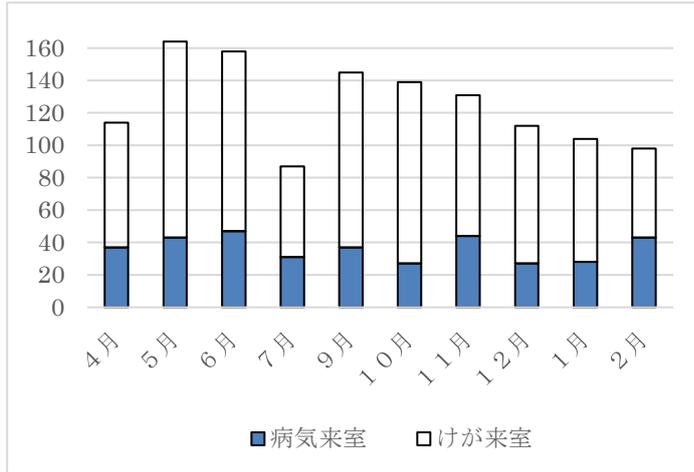
外耳道には、耳あかを外に押し出す働きがあるので、耳そうじは、入り口近くだけでOK！



春休みには治療をすませましょう！

むし歯などの治療がまだ終わっていない児童や、耳垢のたまりやすい児童は、**新学期が始まる前に治療や検査を済ませておきましょう。**(新学期になると、歯科検診や視力検査、耳鼻科検診などがあります。)

～今年度の保健室利用者～



4月から2月25日まで
 に児童が保健室を利用した延べ人数は**1,252人**
 で、この**7年間で最も少ない人数**でした。

特に友達とのトラブルによるけがが昨年度の
 二分の一以下になったようです。しかし、まだ
遊具付近での鬼ごっこは禁止、物を投げない等、
のルールが守れないことによるけがが多く、
 大きなけがにつながる場合もありますので、
 ご家庭でもお子さんと安全な生活について
 ご確認ください。

～地域生活習慣アンケート結果（2学期末）～

	地域小学校	地域全体	城東		
			5年	6年	
調査人数	321	679	51	63	
食	①毎日、朝食を食べてますか	91.4	92.1	96.1	96.8
	②朝食はおいしく食べられる	92.5	92.6	98.0	93.7
	③栄養のバランスを考えて食べている	69.1	69.2	74.5	63.5
睡眠	①朝はすっきり目覚める	62.7	60.1	58.8	58.7
	②決まった時間に自分で起きる	49.4	49.7	49.0	50.8
	③決まった時間に寝ている	78.0	77.5	84.3	82.5
排泄	①定期的に排便している	81.7	82.2	80.4	82.5
	②トイレの時間を確保している	78.2	79.4	80.4	76.2
	③排便のための食事に気を付けている	56.1	57.0	49.0	55.6
歯科	①食後の歯磨きをしている	99.7	99.7	100.0	98.4
	②自分の歯列に応じた歯磨きをしている	81.5	82.5	80.4	84.1
	③よく噛んで食べている	87.8	88.2	90.2	90.5
立腰	①「立腰」に気を付けて生活している	65.4	63.5	58.8	46.0
	②自分の体にあった机やイスを使っている	83.5	83.6	84.3	90.5
	③背中を伸ばすように気を付けている	69.9	70.2	68.6	68.3

高学年対象に学期末
 に行った、地域学校園
 共通の生活習慣アン
 ケートの結果では、
 1学期末と比べて、
**6年生に悪化したとこ
 ろ**がありました。

特に「**決まった時間
 に自分で起きる**」「**排便
 のための食事に気を付
 けている**」という項目
が地域と比べても低い
 ので、**普段から余裕を
 持って朝の時間が持て
 るよう睡眠時間に気を
 配り**ましょう。

～春休みはみがきカレンダー～

提出の必要は
 ありません

あさ・ひる・よる みがいたところにすきな色をぬってね。※ご家庭でぜひご活用ください。

