

SUKU² ほけんだより

清原北小学校 保健室

けんこうせいいかつ
健康生活を振り返ろう

3月

3月は総まとめの時期ですね。卒業や進級が近づいてきて、気持ちがソワソワする時期でもあります。今からしっかり準備をして、気持ちよく4月が迎ええられるようにしていきましょう！

6年生も中学校進学に向けて、準備を進めてくださいね。

新学期に備えた準備を！

4月から気持ちよくすごすためにも、持ち物の状態を確認しておきましょう。

□**うわばき**（きつくない？汚れていない？）

□**運動着**（サイズや名前は大丈夫？）

□**歯フラシ・コップ**（開き具合や汚れはどう？）

※中学校でも歯みがきをします！忘れずに持っていこう。

□**赤白帽**（ゴムが伸びて危なくない？）

□**ランドセル**（ハンカチ・ティッシュ・マスクの予備）

他にも、お道具箱の中身や筆記用具・ノートなど。

授業中に「あれ?!」となると、とても不便で困りますね。今のうちから、お家の人と一緒に確認しておこう！



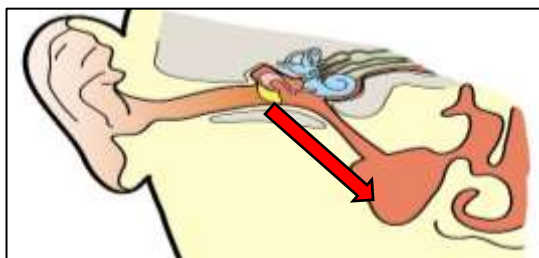
お道具箱の中も
せいりせいとん
整理整頓！



花粉症の時期です！

鼻のかみ方 できているかな？！

鼻と耳は細い管でつながっています。なので、上手に鼻をかまないと耳を傷めたり、中耳炎になったりしてしまうこともあります。



そうならないためにも、上手な「鼻のかみ方」をできるようにしておきましょう！

ポイント①

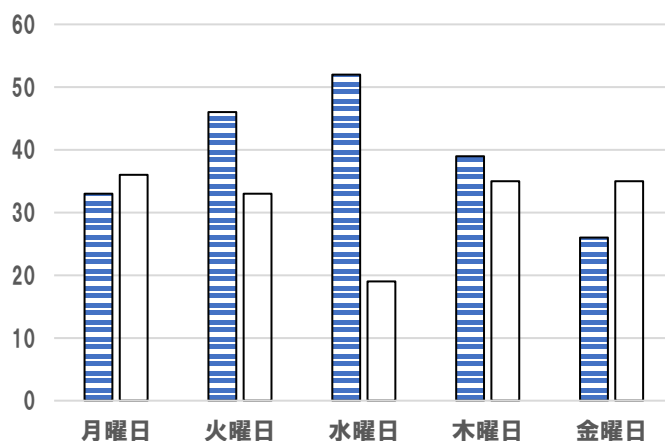
片方ずつ鼻をかむ

ポイント②

強すぎず弱すぎず
適度な強さでかむ



保健室来室者の割合



■ケガ □病気

ロング昼休みのある火・木曜日よりも水曜日のケガが多いという結果が意外でした。逆に体調不良を訴える児童は水曜日以外ほぼ横ばいです。

次年度も健康に、安全で楽しい学校生活が送れるよう保健室づくりに努めていきたいと思えます。1年間ありがとうございました。