

ほけんだより 3月

宮の原小学校
R8. 3. 3

お子さんと一緒に読んでください



今月の保健目標



健康生活の
反省をしよう！

体も心も成長しました！

3月になり、暖かい日も多くなってきました。6年生はいよいよ卒業、1～5年生は進級まであと少しとなりました。この1年間で、できるようになったことや、頑張ったことがたくさんあったと思います。何事も『元気な体』があってこそです。新しい学年・出発に向けて1年間の生活を振り返ってみましょう。

年度・学年の
しめくくりの時期です♪

保健目標で

1年間の健康生活をふりかえろう



4月
身の回りを
きれいにしよう

- ハンカチ・ティッシュを持ってきた
- 爪を短く切って、清潔に保った



5月
自分の体を
知ろう

- 健康診断をしっかり受けた
- 自分の体調の変化に気づいた



6月
歯を大切に
しよう

- 毎日歯みがきをした
- よくみがけるように工夫した



7月
夏を元気に
過ごそう

- こまめに水分をとった
- 熱中症対策をした
- 朝ごはんをしっかり食べた



8月
夏を元気に
過ごそう

- 夏休み中も生活リズムを崩さないよう過ごせた



9月
体をきたえよう

- 運動をがんばった
- 休み時間に体をうごかした



10月
目を大切に
しよう

- ゲームやスマホの時間を決めて使った
- 姿勢に気を付けた



11月
よくかんで
食べよう

- 1日30回を目安によくかんで食べた
- 好き嫌いを減らす努力をした



12月
寒さに負けない
体をつくろう

- 体を冷やさない服装をした



1月
感染症を
予防しよう

- 手洗い・換気をした
- 規則正しい生活を意識した



2月
外で元気に
遊ぼう

- 寒くても運動する習慣をつけた
- 外遊びをした



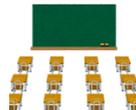
3月
健康生活の
反省をしよう

- 1年間でできるようになったことがある
- 自分の課題を見つけることができた

できたことはこれからも続けて、できなかったことは来年度につなげていきましょう♪

ケガの多かった場所

- ★ 校庭
- ★ 教室
- ★ 体育館



保健室1年間の記録



保健室を利用した人

773 人

インフルエンザが大流行！！

保健室に来た人

多かった月

少なかった月



6 月



12 月

ケガで
来た人数

492 人

多かったケガ

- ★ 打ぼく
- ★ すり傷
- ★ ねんざ



体調が悪くて
来た人数

281 人

多かった症状

- ★ 頭痛
- ★ 発熱
- ★ 腹痛



今年も沢山の来室がありました。けがや体調不良は、日々の過ごし方につながっています。これからも自分の体に目をつけて、大きなケガや事故なく過ごせるといいですね♪



3月2日現在



3月3日は、「3(み)3(み)」の語呂合わせと、3の字が耳の形に似ていることから、『**耳の日**』といわれています。

耳に優しい生活をしよう

- ✓ 耳元で大声を出さない
- ✓ 鼻をかむときは、片方ずつ
- ✓ 耳の近くをたたかない
- ✓ 耳に異物を入れない

やりすぎ注意! 耳そうじ



そうじをするととれる耳垢には、殺菌効果や虫などの侵入を防ぐといった大切な役割があります。しかも耳垢は自然と耳の外に出ていくので、基本的に耳そうじの必要はありません。耳そうじのやりすぎは、耳の中を傷つけたり、耳垢を奥に押しやっけて耳が詰まったりする原因にもなります。

理想的な耳そうじの仕方

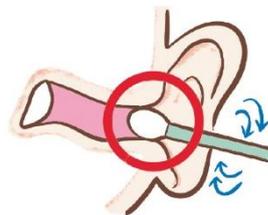
2、3週間に1回くらい



座ってする



入口のあたりを優しくこする



耳の中はどうなっているの?

耳は、音を聞いたりバランスをとったりするためにとても大切な働きをしています。

音は、迷路のような耳の中を通過して聞こえています♪音の通り道をたどってみましょう。



3月は自殺対策強化月間です

もし、あなたが悩みを抱えていたら、ぜひ相談してください。

大切な人が悩みを抱えていることに気づいたら、声をかけてみてください。そして、その人が悩みを話してくれたら、話をそらしたり、「そんなことで」と否定したり、安易に励ましたりせず、じっくりと話を聴いて、相談窓口を紹介してあげてください。その後も、「何かあったらまた話して」と寄り添い、温かく見守ってあげてください。



栃木いのちの電話

☎ 643-7830

365日 24時間

よりそいホットライン

☎ 0120-279-338

24時間通話料無料

本年度も学校保健や定期健康診断にご協力いただき、誠にありがとうございました。まだ、むし歯の治療など受診していないものがある方は、春休みを利用して治療をお願いします。

春休み中に治療しておこう



4月に宮の原小学校へ来てから、毎日みなさんの成長をたくさん見つけることができ、とても嬉しい1年でした。新しい学年になっても、健康に楽しく学校生活を送れるよう、自分の心と体を大切にして過ごしてくださいね。

保護者の皆さまには、1年間学校保健活動にご理解とご協力をいただきましてありがとうございました。

保健室 中村