



ほけんだより



桜小
保健室
R 8.3

おうちの人と読んでね

この1年間を思い出してみましょう。楽しかったこと、がんばったこと、うまくいかなかったこともあったと思います。健康な生活を送ることはできましたか。

もうすぐ卒業を迎える6年生、新しい学年に進級する1～5年生、4月からまた、健康で充実した一年が送れるよう準備をしましょう。今年度も残りわずか。1日1日を大切に過ごしましょう。

今月の目標 1年間の生活を反省しよう！



経験を自信に変えて

3月は1年のしめくくりの月ですね。みなさんはこの1年間、続けることができたり、新たにできるようになったりした生活習慣や健康に関することはありませんか？

「毎日、早起きをした」「苦手なものが食べられるようになった」など、みなさんができたことは1つの経験として、自信になります。そして、みなさんの心とからだの成長につながります。

4月からも、ぜひ続けていってください。応援しています。

3月3日は耳の日

★耳の中をきれいにしよう！

耳あかを取らずに放っておくと、たままって固まり、耳が聞こえづらくなってしまいます。時々、耳掃除をしましょう。

あまりやりすぎると、耳の中を痛めてしまいます。2週間～3週間に1回掃除をすることを心がけましょう。

耳のミニクイズ

Q1 耳のはたらきは次のうちどれでしょう
(答えは1つとは限りません)。

- ① 音を伝えたり 聞き分けたりするはたらき
- ② 体のバランスを知るはたらき
- ③ メガネやマスクをかけやすくするはたらき



Q2 人間とネコ 耳がよく聞こえるのはどっち？

- ① 人間のほうがよく聞こえる
- ② ネコのほうがよく聞こえる
- ③ 人間もネコも同じくらいよく聞こえる



【保護者の皆様】

今年度も、子どもたちの健康管理に御理解・御協力いただき、本当にありがとうございました。

体調不良やけがの他にも、身長を測りにきて「伸びた！」と喜んでいたり、子どもの姿が見られたり、「土日〇〇したんだ！」と話をしに来る子どもたちもいたりしました。

新年度に向けて、御家庭でも生活リズムを整え、万全の体調で新学期を迎えることができるよう、御家庭でのサポートをお願いいたします。

【御願い】

お子様の小さくなってしまった洋服 (Tシャツ・長袖・ズボン・体育着・靴下等) の寄付をお願い致します。

子どもが洋服を汚してしまった時等に、着替えとして使わせていただきます。

寄付していただける場合には、保健室(齋藤)までお願い致します。



「見える化」のしあわせ

仕事や勉強の進み具合や成果を「見える化」すると、やる気が出て、よりよい方向に向かえるとされています。この方法をアレンジして、あなたのしあわせを「見える化」してみませんか？

やり方は簡単！今日いいことがあったと思ったら、手帳やカレンダーなどにシールを貼ったり、花丸マークを描いたりするだけです。

「今日のおやつがおいしかった」「かわいい猫を見かけた」など、どんなちいさなことでオッケー。シールやマークが増えていくのを目にするたびに、元気が湧いてくるはず。だまされたと思って、一度ためしてみませんか。



保健室の1年間

どのくらい利用したかな？
みんなの健康のふりかえり

※3月2日現在



けがの件数

994 件



病気の件数

305 件



相談の件数

10 件

令和7年度 保健関係の活動



2年生 はみがき教室



3年生 歯の健康教室



5年生お手伝い



就学時健康診断



6年生 薬物乱用防止教室（きらきら号）



にこにこタイム

6年生の保健委員が原稿を読みました！



- ・はみがき教室・歯の健康教室では、磨き方・むし歯にならないようにするための工夫を学びました。
- ・就学時健康診断では、前日から準備・清掃・誘導・検診の補助をしました。
- ・6年生の薬物乱用防止教室では、薬物は絶対に使用してはダメなこと、断る勇気をもつことを学びました。
- ・保健委員会のみなさんが、桜小の健康のためにたくさん働いてくれて、みんなの健康に対する意識が深まったと思います！

耳のミニクイズ

こたえ

A1 ①②

耳には 音を伝えたり 聞き分けたりするはたらきの
ほか 耳の中にある「さんはんきかん」をつかって
体や頭の傾きの状態を知るはたらきがあります。

A2 ②

ネコは人間よりも4～5倍も広い範囲の高い音を聞いています。