



6年生は卒業、1～5年生は進級が近づいています。保健室の掲示板上には、6年生に向けた掲示物がかざってあります。低学年の頃の写真是とってもかわいいみなさん。今は、高学年らしい表情や姿も見られるようになりましたね。卒業式まであと少し。空いている時間に保健室の掲示物を見て、思い出話に花を咲かせ、楽しい時間を過ごしてくださいね。

さて、今年度もウィズコロナの生活が続きましたね。いろいろな制限がある中でも、学んだことや考えたこと、感じたこと、チャレンジしたことなど・・・成長につながる経験がたくさんあったはず。様々な経験から得た力を、4月からの生活に生かしてくださいね。



こんねんど

ねんかん

かえ

# 今年度1年間をふり返ってみよう!

心も体も健康に過ごせたかな?

朝食も欠かさず食べ、バランスよく栄養をとった

夜更かしをせず、質の良い睡眠を十分にとった

運動やお手伝いなどで体をよく動かした

排便のリズムが整っていた

丁寧な歯みがきができた

感染症対策をしっかり行えた(手洗い、マスク、換気など)

時間やルールを守り、メディアとうまく付き合えた

ストレスを上手に解消した

人を思いやったり、親切にすることができた



3月9日は

この1年、みなさん、心も体もたくましく成長しましたね。それは、みなさんの周りにはいるたくさんの人たちが、支えてくれているおかげでもあります。1年間のしめくりに、お世話になっている人たちへ「ありがとう」を伝えられるとよいですね。

そして、日常のささいな出来事・・・消しごむを捨ててくれた友だち、順番をゆずってくれた友だち、係の仕事を手伝ってくれた友だち・・・ほんの小さな出来事だけど、そんなとき「ありがとう」を伝えていませんか? 「ありがとう」を伝えると、お互いに温かい気持ちになりませんか? 「ありがとう」は人と人をつなぐハッピーな言葉です。ささいなことにも「ありがとう」を言うと、たくさんの方があなたを助けてくれていることに気づくはず。1日の終わりに、その日がんばった自分にも「がんばったね、ありがとう」を言ってあげてくださいね。

今日はいくつの「ありがとう」に出会いましたか?



今年度 同けんどう けんしゅうのきろく  
**保健室の記録**

4月～2月まで  
 ( ) は ざくねんと  
 ざくねんと  
 けんこう あんぜん  
**健康・安全**  
 に すごせ  
 ましたね!

いちばん  
 ケガが一番  
 おお 多かった場所は  
 こうてい  
**校庭**  
 (きょうしつ こうてい)  
**教室・校庭**

ほけんしつ りょう ひと  
 保健室を利用した人は  
 1028人  
 (1575人)

いちばんおほ  
 一番多かったケガは  
 だぶく 打撲(ぶつけた)  
**打撲(ぶつけた)**  
 (だぶく す きず)  
**打撲・擦り傷**

いちばんおほ しょうじょう  
 一番多かった症状は  
 すつう 頭痛  
**頭痛**  
 (ずうとう 頭痛)

ざくねんと  
 けんこう あんぜん  
**健康・安全**  
 に すごせ  
 ましたね!

この1年、  
 がんばったことを  
 書いてみよう!

賞  
 表彰状

は、健康に過ごすため、この1年  
 をがんばりました。

その功績を称え、ここに表彰します。

令和4年 3月吉日



みみからの  
 おねがい

1 耳はとっても働き者。  
 ラッパみたいに聞こえているところで  
 集められた  
 音は...

2 めいろみたいな道を通して、脳へ伝えられるよ。

3 からだのバランスを保つことも、  
 耳の役割。

4 プランコに乗ったり、鉄棒でまわったりし  
 ても気持ち悪くならないのは、耳がバランスを  
 保ってくれているからだよ。

5 おかあさんのお腹の中にいたとき  
 から、夜眠っている間もずっと音を  
 聞いている耳。大切にしてほしい  
 から、お願いがあります。

6 耳そうじ、奥までつつこんだり、  
 ツメで取るのはやめて。

音の通り道を傷つけてしまうかもしれません。

7 それから、大きな音にも注意が必要だよ。  
 友だちの耳元で大きな声を出すのは絶対ダメ。

8 イヤホンやヘッドホンで音楽を聞く人は、  
 まわりの音が聞こえるくらいの音量で、  
 長い時間使わないようにしましょう。

3月3日は耳の日  
 耳を大切にしようね

保護者の皆様へ

今年度も新型コロナウイルス感染症対策のご理解、ご協力をいただきましてありがとうございました。マスクを外して表情が分かる生活がそろそろ恋しいと思う反面、マスクを外すことに抵抗を感じてしまうくらい、ウィズコロナの生活が長く続いています。そして、我慢の時間がまだ続きそうですね。制限がある生活の中でも、お子様たちは集団生活でのルールを守りながら、様々な経験を通して学び、成長したように思います。いつまでこの対応が求められるのか不透明ですが、次年度においても、朝の健康観察やマスク・ハンカチ等の準備、欠席や早退の対応等のご協力をいただきながら、お子様が健康で安全に過ごせるように、保健室からお手伝いをしていきますので、よろしくお願いたします。

《在校生》

●健康観察表●

始業式の日、3月の健康観察表の4月8日(始業式)の欄に記入してください。

●ハンカチ・ティッシュ・マスク●

ランドセルの中に、予備を持たせていただきますようお願いいたします。また、できるだけお子様の顔にフィットするマスクをご準備ください。

感染対策動画を作成いたしました。

ご自宅等の過ごし方の参考になれば幸いです。

動画はQRコードよりご覧ください。



一般社団法人  
 栃木県薬剤師会



「新型コロナウイルス感染症の自宅療養の過ごし方」に関する動画が作成されました。左のQRコードもしくは、下のURLから視聴いただけます。

動画 URL : <https://youtu.be/4b8S3XyBgkg>