

ほけんだより 3月

宇都宮市立陽東小学校

令和4年度 第11号

うちひと いっしょ よ
お家の人と一緒に読みましょう

こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標

けんこう せいかつ はんせい
健康な生活について反省をしよう

すこ ぽか かん ひ で こんねん ところ あと
少しずつ暖かさが感じられる日も出てきました。今年度も残すところ、あと
1 か月となり、締めくくりの時期です。この1年間で児童のみなさんは心と
からだ、どちらも大きく成長したのではないかと思います。残りの日々も病気や
けがに気を付けて元気に過ごしていきましょう。

れいわ ねんど ほけんしつ りようじょうきょう
令和4年度 保健室の利用状況

ほけんしつ りようけんすう
保健室の利用件数

けん
1755件



たいちょう わるくて来た人
体調が悪くて来た人

494人

いちばん多かった理由
一番多かった理由
みくつう
腹痛



けがの手当てで来た人
けがの手当てで来た人

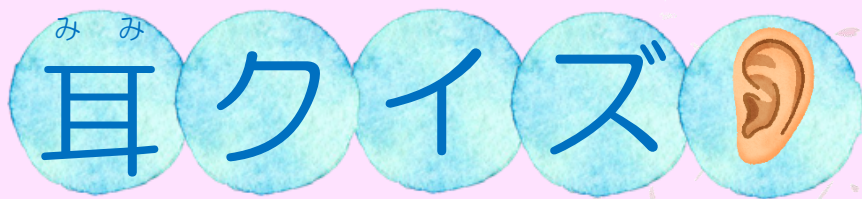
1239人

いちばん多かったけが
一番多かったけが
すり傷



おんかん
1年間ありがとうございました。来年度もけがや病気に気を付けて
げんき す
元気に過ごしましょう！

その他の理由で来室した児童29名
2023年2月28日現在までの状況です。



がつ か ひ
3月3日は「耳(3・3)の日」と言われています。

大きな音で音楽を聴いていたり、テレビを見たりしていると、耳が疲れてしまいます。

おんりょう ちゅうい
音量に注意してみましょう。

また、耳の中はきれいですか？1か月に1～2回、綿棒を使って優しく耳そうじをしま
しょう。難しい時はおうちの人にやってもらってください。

耳に関することわざを集めてみました。正しい意味になるようにつなげてみましょう。

① 壁に耳あり 障子に目あり

② 馬の耳に念仏

③ 寝耳に水

④ 耳にタコができる

● A 聞きあきてうんざりすること。

● B 突然のできごとでおどろくこと。

● C 話は誰が聞いているかわからないこと。

● D 何を言ってもムダなこと。

ことし かふん 【今年花粉は？】

スギ花粉は 3月上旬 旬 が関東地方でのピークとなりそうです。飛散量は去年よりも多いといわれています。
今まで花粉症でなかった人も、今年から突然鼻水が出たり、目がかゆくなったりすることもあります。花粉症かな？と思ったら病院を受診してみましょう。



花粉、払って エチケット



かてい かふんしょうたいさく ～家庭でできる、花粉症対策～



① 花粉をつけない

メガネや帽子、マスクをして、花粉を体につけないようにしましょう。
花粉が落ちやすい、ツルツルした服を着ましょう。

② 花粉を持ち込まない

家に帰ったときにはすぐに顔や手を洗い、花粉が多く飛んでいる日は外出を避けるか、短時間にしましょう。

③ 困ったら受診

病院に行き、症状について相談することも大切なことです。

ねんかん げんき す 1年間、元気に過ごせましたか？

全部にチェックが付くようにすごしてみましよう！

☐ 好き嫌いなくごはんを食べられた

☐ 友だちと仲良くできた

☐ 毎日うんちが出た

☐ 早寝早起きができた

☐ 歯みがきを1日3回できた

☐ 外でたくさん遊べた

☐ 大きな声であいさつができた

☐ 外から帰ったら手洗い・うがいができた



さようならとこんにちは

3月～4月は、ちくさんの「さようなら」と「こんにちは」が訪れる時期。進学や進級で、親しい友達と別れてさみしくなったり、新しい環境で「がんばれるかな」と不安になったりする人もいます。でも、大丈夫。それまですごしてきた日々の思い出は決

して心から消えないし、幸せは時と共に積み重なっていくものだから。

希望や不安、戸惑いなど、みんなひっそりめ、今のあなた自身だと受け止めれば、心が落ち着きます。素敵な春を迎えられますように。心から、応援しています。

