

ほけんだより 3月

令和6年3月5日発行
白保小学校
保健室

3月に入り、給食時間に流れる卒業ソングや体育館から聞こえる呼びかけ練習に「別れの季節だな」としみじみする今日この頃。残すところあと数日で6年生24名が白保小学校を卒業します。愉快快適な子どもいれば、悠悠閑々な子もいて、個性溢れる学年でとても頼もしく今後の活躍が楽しみです。中学生になっても「人と比べず自分の信じた道を突き進む」ことを期待しています。さて令和5年度も残りわずかとなりました。今年度は「コロナ禍前の日常」のような様々な行事に触れ、穏やかな時間を大切な人と過ごすことができた年だったと思います。次年度も子ども達の“笑顔”が、一段と輝く年度になることを期待したいですね♪

☆今月の保健目標☆

- ・耳を大切にしよう
- ・健康生活の反省をしよう

保健室の1年間

1年間、ケガや病気等で連絡やお迎え、病院受診などに協力頂き感謝いたします。

保健室の
利用件数

570件

ケガの手当てで
来た人

252件

一番多かった
ケガ
すり傷・捻挫

体調が悪くて
来た人

300件

一番多かった
症状
頭痛・腹痛

わたしは誰でしょう?



01
からだに2つ。だから、アレがどこから来ているかわかるんだよ。



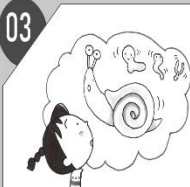
02
役割は、みんなもよく知っているアレ。からだのバランスにも、深く関係しているよ。



わたしは…

みみ
耳

役割は、音を聞くこと。2つあるおかげで、音がどの方向から聞こえているかわかるんだよ。そして、耳の奥にある「からだの傾きを感じる」場所で、バランスをとっているんだよ。



03
わたしの中には、からだが一番小さな骨や、かたつむりがいる!?



04
ことわざや慣用句では、「タコ」ができたり、「壁」にあったりすることもあるよ。

耳から入った音は鼓膜を通り、からだの中で一番小さなあぶみ骨(目小骨)や、かたつむりに似た蝸牛など、迷路みたいな道を通って、脳に「聞こえた」と伝えてくれるよ。

●耳にタコができる
同じことを何度も聞かされてうんざりする

●壁に耳あり障子に目あり
どこで誰が見たり聞いたりしているかわからない
——という意味。
知っていたかな?

春休みを 元気にすごすポイント

生活リズムが崩れると新年度の学校生活に影響が出るよ。意識してすごそう♪



早寝早起き



好き嫌いをく
食べる



軽い運動



新しい学年を
元気に迎えましょう!

保健室より♡♡

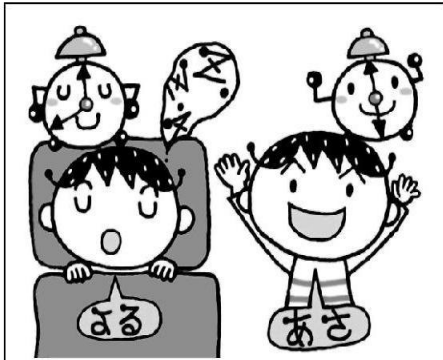
今年度も日常の健康観察から感染症予防対策、健診後の治療・検査受診など、子ども達が元気に学校生活を過ごせるよう、力を貸して頂きありがとうございました。

次年度も引き続き、子ども達の心と体の健やかな成長を共に支援して頂けますよう、ご協力よろしくお願い致します♡

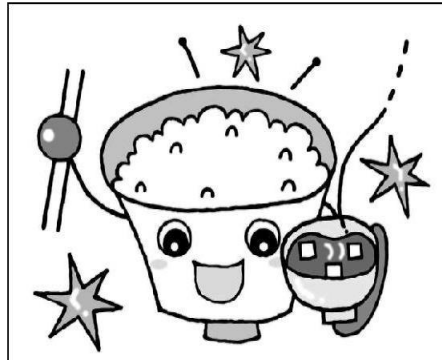
小浜敦子

健康生活チェック

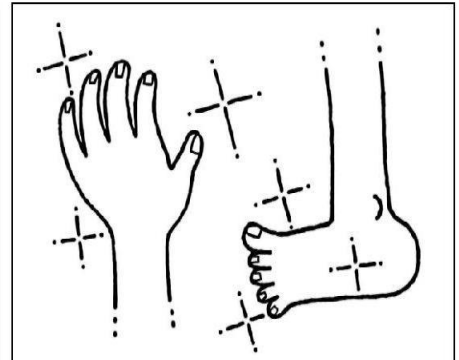
1年間をふり返り、はい・いいえに
○をつけてみよう。



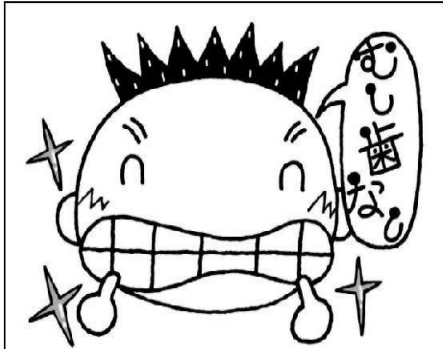
早寝・早起きをした
(はい・いいえ)



朝ごはんを毎日食べた
(はい・いいえ)



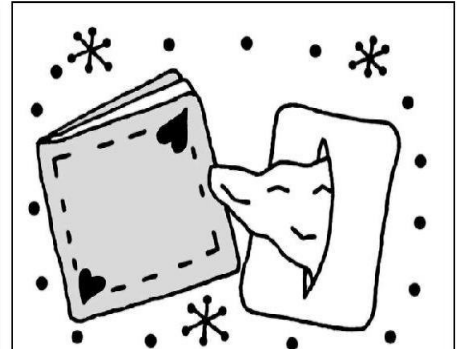
手足のつめはいつも短く、清潔にしていた
(はい・いいえ)



むし歯を治した、むし歯は
なかった
(はい・いいえ)



毎日歯みがきができた
(はい・いいえ)



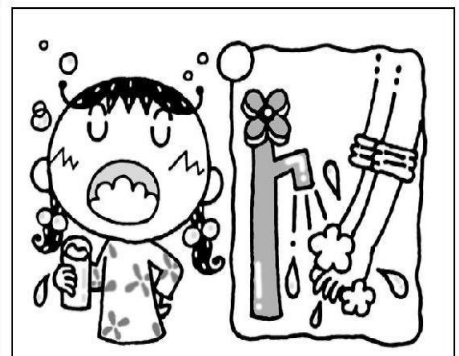
ハンカチ、ティッシュは毎日
持っていた
(はい・いいえ)



大きなけがや病気はしなかった
(はい・いいえ)



外で元気に、からだを動かした
(はい・いいえ)



うがい・手洗いがしっかりできた
(はい・いいえ)



「はい」が8～9コ……あなたは、とっても健康にすごせました。立派です。

「はい」が5～7コ……健康にすごせました。この調子でがんばろう。

「はい」が3～4コ……まあまあ健康にすごせました。もう少しできることはないですか？

「はい」が0～2コ……自分の生活を見直してみよう。

