

ほけんだより3月

令和4年度 見能林小学校 保健室

少しずつ寒さも和らぎ、春の気配を感じるようになりました。もうすぐ新しい学年へ進級・進学します。この1年はどのような1年でしたか？毎日色々なことを頑張ってきた皆さんの心と体は確実に成長しています。誰かと比べたり焦ったりせずに、自分のペースでステップアップしていきましょう。

1年間の健康生活ふりかえりチェック！

この1年間、あなたは自分の健康にどれくらい気をつけていましたか？ふりかえってみましょう！



早ね、早起き
ができた



毎日3食を
きちんと食べた



すききらいを
へらせた



元気に
運動をした



食後は、
はみがきができた



しっかり手洗い
ができた



タオルやハンカ
チを忘れずに持
ってきていた



毎日、体温を
はかることが
できた

いくつチェックができましたか？
少しずつできることを増やして
いきましょうね！



耳の役割

- ・音を聞く
- ・体のバランスをとる



こんなことはNG!

- ・耳掃除のしすぎ→月に1・2回でOK。
- ・綿棒を奥まで入れる→耳の入り口を軽くなるだけでOK。
- ・耳元で大きな音を出す、イヤホンで大きな音を聞く→周りの音が聞こえるくらいの大ききで聞こう。

ケガの手当てで
来た人 **982** 人

一番多かったケガ
すりきず **375** 人

保健室の1年間
(2月17日までの数)

体調がわるくて
来た人 **421** 人

一番多かった症状
ずつう **104** 人

気をつけていてもけがをすることはありますが、周りをよく見ていれば、防ぐことができたけがもありました。運動場ではたくさんの方が遊んでいるので、周りをよく見て遊ぶようにしましょう。

ペットボトルキャップを届けてきました！

9月から保健委員会の活動の一環として、ペットボトルキャップの回収をしてきました。キャップを分別回収することによりリサイクルを促進し、CO2の発生を抑制でき、そしてその利益で世界の子どもたちにワクチンを届けることができます。

2月17日までに集まったペットボトルキャップは、
約17,760個 になりました！

たくさんのご協力ありがとうございました。
17,760個のキャップは…
発展途上国の子どもたち、

約20人分のワクチン代になります



みなさんへ

1年間、みなさんが元気に過ごせてよかったです。4月から、健康に気をつけて元気に過ごしましょう。春休み中は、新学期に向けてけがや病気の治療、持ち物の確認をしておきましょう。お家の人のお手伝いもできるといですね。

保護者のみなさまへ

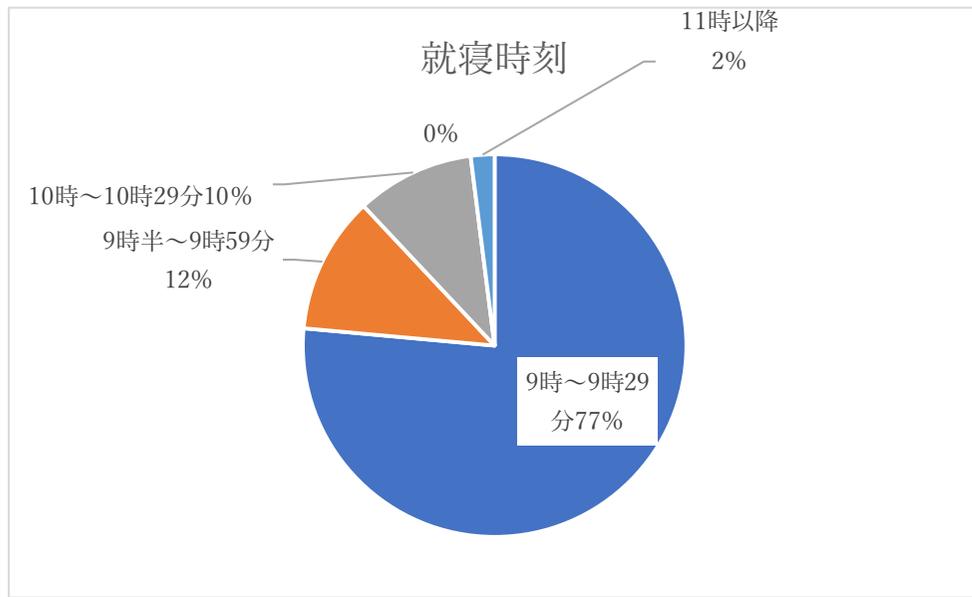
いつも学校保健活動にご理解・ご協力いただきありがとうございます。今年度もお世話になりました。来年度もどうぞよろしくお願いたします。

4～6年生のみなさんへ

「健康力アップ1週間チャレンジ」がんばりましたね。目標をたてて生活してみてもうでしたか？今回だけではなく、続けられるように気をつけていきましょう。裏面に、みなさんがたてた目標の時間の集計結果(一部)を載せているので、これからの参考にしてみてくださいね。

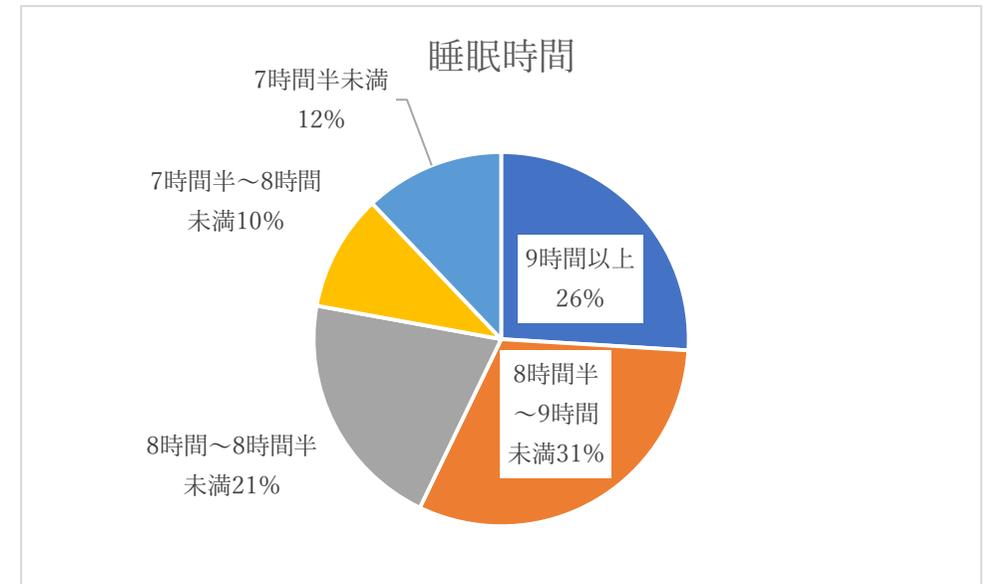


4年生



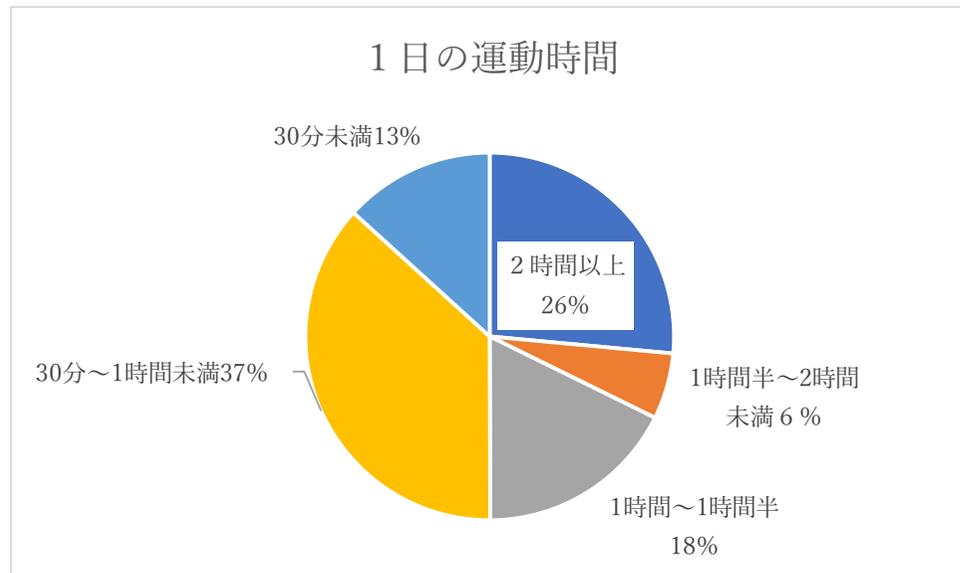
約80%の人が9時半までに寝ると目標をたてることができました。早く寝るためにも、しなければいけないことは早めに終わらせましょう。

6年生



勉強や習いごとなどで忙しくなり、寝る時間が遅くなっている影響が出ています。春休みの間に早寝の習慣を身につけましょう。

5年生



運動を1時間以上するという人が50%もいました。運動は体だけでなく、心にも良い効果があります。自分にできる運動を続けていきましょう。