

ほけんだより

令和6年 3月1日
小平第三小学校 保健室
養護教諭 衛藤 郷美

慣れ親しんだ、教室やクラスの友だちとも、とうとうお別れの時。そして3月は年度のしめくくりの時期です。1年生から5年生はひとつ上の学年、6年生は中学校へ、それぞれの道に進みます。

この1年間、病気や大きなけがなどせずに元気に過ごせましたか？新生活をスタートさせる前によかったところ、もう少し気をつければよかったところなど振り返ってみましょう。

ココロ からだ

心も体もげんきでしたか？

★できたものに○をつけましょう。

【からだチェック】

- 病気は、しなかった。()
- 大きなけがはしなかった。()
- 治療のおすすめをもらったところは治した。()



【生活リズムチェック】

- 早寝、早起きができた。()
- 朝ごはんを毎日食べた。()
- 進んで外で元気に遊んだ。()



【衛生チェック】

- 朝、夜の歯みがきをした。()
- ハンカチ・マスクをいつも持っていた。()
- 手洗い・消毒をきちんとした。()



【ココロチェック】

- 友達と仲良くできた。()
- 傷つけるようなことを言ったりしなかった。()
- 親切にしてもらった時にありがとうと言えた。()



3月3日は「みみの日」です

<耳の働き>

① 音を聞く



② 音の方向を知る



③ からだのバランスをとる



～これを貸してあげると～

「耳を貸す」ということわざがあります。「人のいうことを聞く」という意味ですが、「相手の相談にのる」という意味もあります。困っている人や元気がない人がいたら、みなさんが耳を貸して、話を聞いたり、相談にのったりしてあげたりしてください。話を聞くことで困りごとがなくなる方法が見つかったり、元気になったりするかもしれません。みなさんが耳を貸すだけで、その人の心が楽になるかもしれませんよ。

ありがとう

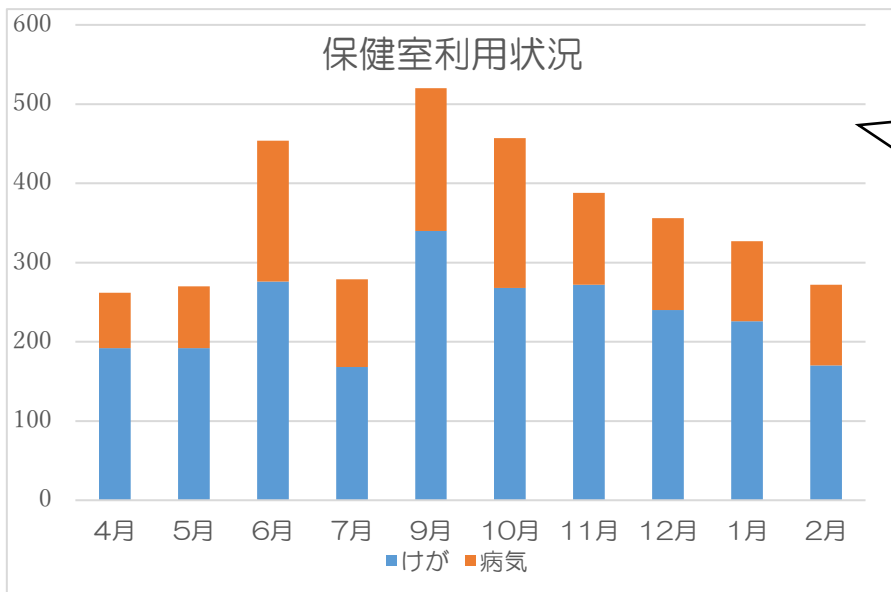


3月9日はサンキューの日。たった5文字の簡単な言葉だけれど、人の心をあたたかくする言葉です。「ありがとう」をみなさんは、この一年どれくらい伝えましたか？

人は人のやさしさにふれたとき、うれしい気持ちになります。そしてうれしくて幸せな時に「ありがとう」の言葉を伝えたいくなります。ありがとうは言った人も言われた人も心があたたかくなる言葉です。だから、きちんと言葉にして恥ずかしがらずに「ありがとう」を伝えましょう。

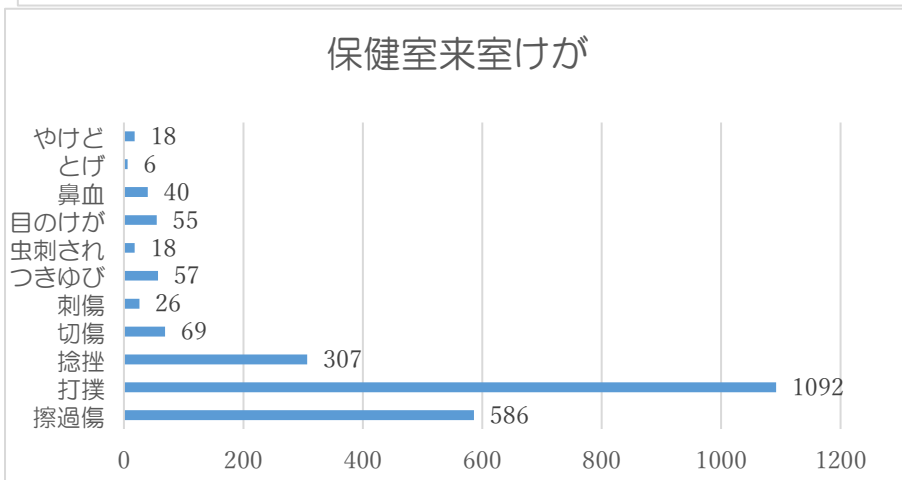
【三小の一年間は どうだったかな？】

	4月	5月	6月	7月	9月	10月	11月	12月	1月	2月
けが	192	192	276	168	340	268	272	240	226	170
病気	70	78	178	111	180	189	116	116	101	102



【保健室利用状況】

- けがの来室では9月が一番多かったです。
- 病気での来室は10月が一番多かったです。
- 6月になると来室が増えました。新学期の疲れが出てくる時なのかもしれません。



【保健室来室のけがの種類】

- 「打撲」が一番多く来室しました。特に休み時間や体育の時間の来室が多く見られ、人とぶつかる、転んでぶつきたなどのけがが多くみられました。

【保健室からお知らせ】

※「健康カード」をお返しします。来年度からはこのカードは使用しません。検診毎にお手紙でお知らせしますので、ご家庭で保管してください。

※インフルエンザやコロナに罹患し、治癒した後登校する際は必ずお子さんに「登校届」を持たせて登校してください。用紙は学校ホームページにあります。

