



げんきだより 3月号

今年度最後の保健だよりです。この1年、みなさんにとってどんな1年でしたか？6年生はいよいよ卒業。1～5年生は進級。今月を1年の締めくくりの月として健康に過ごし、4月からの新しいスタートに備えましょう！

心も体も健康な1年をすごせたかな？

☑ チェックしてみよう！

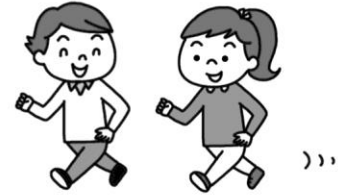
早ね早おきができた



すききらいをせず何でも食べた



こまめに体をうごかした



せいけつな生活ができた
(歯みがき、手洗い、うがいなど)



友達と仲よくできた



ストレスを上手に解消した



今年の保健室の利用のようす

病気 218人

● 多かった病気は？

頭痛(ずつつ)

けが 1,061人

● 多かったけがは？

すりきず

合計 1,279人

今年度、みんなは何回保健室を利用しましたか？

この1年で1度も保健室を利用しなかった人は、きっと元気に生活を送ることができた人ですね。反対に何度も来室した人は自分の生活を振り返ってみましょう。夜寝るのが遅かったり、朝ごはんを食べてこなかったり、友達とケンカしてしまったり、イライラしていたり…当てはまることはありますか？

1年間を振り返って、生活を見直すことも大切です。4月から、さらに元気に生活を送ることができるよう、今のうちに自分のからだや心に向き合ってみましょう。



みみ ひ 耳の日

「3」は耳の形に似ていることなどから3月3日は「耳の日」と言われています。子どもは耳の病気にかかりやすいので、日頃から以下のポイントに注意して予防しましょう。

大切な耳を守るために気を付けたいポイント！

- 鼻をすすらず、かむ習慣を付ける。
- 鼻水は、ゆっくりと片方ずつかむ。
- 耳の近くで大きな声や音を出さない。
- 耳をたたかない。
- 耳そうじは、めん棒で軽く拭き取る程度に行う。



保護者の方へお願い

★「健康のたより」を配布しました。

「健康診断結果のお知らせ」と「身体計測結果のお知らせ」をご確認いただき、表紙の前期後半と後期の両方に押印のうえ、3月19日までに学校にお戻しください。 ※6年生は、ご家庭で保管してください。

★ 保健室では、服を汚してしまった時に、お着替え用として体操着を常備しておりますが、だいぶ古くなってきています。ご家庭でサイズが合わなくなった体操着・ハーフパンツ等がありましたら、寄付していただくと幸いです。寄付いただける際は、お子さんを通じて、保健室に届けてください。ご協力、どうぞよろしくお願いいたします。

