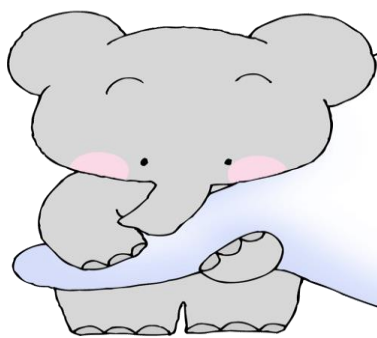




ほけんだより

令和4年3月 大沢小学校 保健室

～^{はや}早ね・^{はや}早起き・^{あさ}朝ごはん～



がつ ほけんもくひょう
3月の保健目標

けんこうせいかつ はんせい
健康生活の反省をしよう

ねん けんこう かえ
1年の健康のふり返し

できたものに○をつけてください

からだチェック

- ・^ち治りょうのおすすめを
もらったところは^{なお}治した
(なかった人も○) ()



えいせい
衛生チェック



- ・^{あさ}朝、^{ひる}昼、^{よる}夜の^は歯みがきをした ()
- ・ハンカチ、ティッシュを
^{まいにち}毎日持っていた ()
- ・^て手洗い、^{しょうどく}消毒をきちんとした ()

せいかつ
生活リズムチェック



- ・^{はや}早ね、^{はや}早起きができた ()
- ・^{あさ}朝ごはんを^{まいにち}毎日食べた ()
- ・^{すす}進んで^{そと}外で^{げんき}元気に遊んだ ()
- ・ゲームや^{どうが}動画を見る^{じかん}時間
などを決めて守った ()

こころチェック



- ・^{じぶん}自分からあいさつができた ()
- ・^{しんせつ}親切にしてもらったときに
「ありがとう」と言えた ()
- ・^{じぶん}自分のよいところや^す好きなところを
1つ以上見つけた ()

ほけんしつ おんかん
保健室の1年間

たいちょう ねる
体調が悪くなって
保健室を利用した人

けがをして
保健室を利用した人



いちにちへいきん にん
1日平均1.4人
多かった月は「6月」

おおい しょうび げつしょうび
多かった曜日は「月曜日」
多かった症 状は「頭痛」



いちにちへいきん にん
1日平均3.2人
多かった月は「6月」

おおい しょうび きんしょうび
多かった曜日は「金曜日」
多かったけがは「打ぼく」

つかれが溜まらないように生活リズムを整えて、^{せいかつ}病氣や^{けが}けがを^{よぼう}予防しましょう。



みみ やくわり 耳の役割



- ① 外の音をとらえて、脳に伝える。
- ② 体のバランスを保つ。



① 耳はぜったいにたたかない

耳をたたくと、音を伝えるために大切な耳の「こまく」という部分が、かたんにやぶれてしまいます。



② 音の大きさに気を付ける

イヤホンやヘッドホンを使い、大きな音で長時間音楽を聞き続けると、耳の聞こえが悪くなってしまう。



③ 耳そうじは優しく軽い力で

耳あかは、自然に耳の外に出て行くようになっています。めんぼうや耳かきは、奥まで入れないようにしましょう。



④ 鼻をかむときは、片方ずつゆっくりと

耳は鼻とつながっています。強い力で鼻をかむと、耳が痛くなることがあります。口から息を吸って、ゆっくりかみましょう。

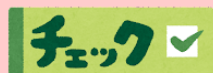
からだを清潔にしよう

手を洗う、お風呂に入る、歯をみがく、爪を切る、清潔な衣服を着るなど、衛生的な生活することは、病気からからだを守ることに繋がります。

手をふくハンカチも、毎日取りかえましょう。



春休み中に



くつのおおきさ 服のおおきさ 歯ブラシの毛先



この1年や今までの学校生活を振り返って、できたこと・できなかったことがそれぞれあるかもしれません。しかし、一人一人が毎日がんばっている中で、心身ともに成長しています。誰かと比べたり、あせったりする必要はありません。自分のペースで、一歩ずつ進んでほしいと思います。これからも応援しています！