

ほけんだより3月

平成31年3月1日 調布市立第三小学校 保健室

しめくりの月です

3月は、学年のしめくりの月です。この1年はどんな年でしたか？楽しいことも、ちょっといいやだったことも、いっぱいあったと思います。たくさんの経験をした皆さんは、1年前よりも心も体もぐんと成長しているはずですよ。できるようになったことを思い出しながら、新しい1年の目標を立ててみましょう。

3月のほけん目標 1年間の健康生活をふいかえてみよう

1年間の健康チェック

今年1年、がんばったことに印をつけよう！

- はやねはやおきをした
- いつも正しい姿勢ができた
- ごはんの後に歯みがきをした
- 手あらい・うがいをした
- 外で元気に遊んだ
- スキキライせず何でも食べた
- 毎日ハンカチとティッシュを持っていた

7つできた！

4~6つできた！

すごい！
その調子で
健康習慣を続けよう

もう少し！
できなかったことは、
新しい学年の目標にしよう

1~3つできた！

どれもできなかった

がんばって！
ほかの健康習慣も
取り入れてみよう

がんばん！
まずは、できそうなものから
取り組んでみて

保健室の1年間

ケガの件数 **2431**件
相談の件数 **62**件

病気の件数 **1101**件
感染症の発生 **131**件

1年間で **3670**名の来室がありました(2月末現在)

ケガで一番多かったのは すりきず **776**件

保健室にくる前にきず口をしっかり保護してたくさん人が多く、感心しました！

病気で一番多かったのは 頭痛 **277**件

頭痛がよくおこるという人も、回数が多い場合は、お医者さんに相談しましょう。

相談とは…

ちょっとイライラしたり、心の元気がなくなって、保健室にきた人もいます。お話ししたり少し休養すると気分がすっきりしたようです。

いくつわかるかな？ 耳クイズ

耳のやくわりは、「音をまく」こと
もう一つはなにかな？

A

体のかざり

B

体のバランスをとる

耳の中にあるカタツムリのような形の器官では、体の回転や傾きを感じることができるよ。



日…調護工

耳には音をキャッチする「まく」があるよ。名前は何にかな？

A

ちょうまく

B

こまく

空気がふるえて耳に入ると、「こまく」をふるわせる。そのふるえがどんだん内側に進んで、脳に信号が送られると「音がきこえた」と感じるんだよ。



日…調護工

3月3日は「耳の日」。

耳のこと、どれだけ知っているかな？



耳あかってなに？

A

古くなった皮ふ

B

古くなった脳

耳の中は、常に新しい皮ふに入れ替わっているよ。いらなくなった古い皮ふは、耳の入り口へと運ばれるんだ。

日…調護工

耳を休ませるのはどっち？

A

耳かきをする

B

しずかな場所で
ゆっくりする

耳は、大きい音で音楽をきき続けたり、うるさい場所にいるとつかれてしまうよ。たまにはしずかな場所で休ませてあげてね。



日…調護工



保護者の方へ

- ・インフルエンザ等、感染症対策へのご協力ありがとうございました。現在、流行は落ち着いていますが、まだしばらくは流行のおそれがあります。引き続き、感染症に対する健康観察、保健指導、環境整備にご協力よろしくおねがいします。
- ・1年間学校保健へのたくさんのご協力ありがとうございました。けがや体調不良に関して保健室からご家庭へのご相談のお電話に快く対応していただき、とても心強かったです。また不安な気持ちでいる子どもたちも、電話でおうちの方とお話しすると、あっという間に落ち着く様子が「おうちの方の言葉って魔法みたいだな」と私の心もほんわかとなりました。来年度もご協力をよろしくお願いいたします。