

# ほけんだより3月

令和4年3月3日  
調布市立柏野小学校  
校長 浅野 正臣  
保健室

今年度も病気の感染防止や健康づくりに関して、みなさんや

おうちの方のたくさんのご協力により、元気に年度末を迎える

ことができました。新年度も気持ちを新たに頑張りましょう。



## 1年間の健康生活ふりかえりチェック!

できたところはこれからも続けて、もう一歩だったところはなるべくできるように、がんばっていきましょうね!



早ね早おきができた



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



外から帰ったあと手洗いをした



大きなけが・病気をしなかった



友だちとなかよくすごした



食後はきちんと歯をみがいた



ぐあいがよくないところをなおした

春休みも新学期に向けて、規則正しい生活リズムを心がけましょう。

4月からまた健康診断がはじまります。治療が終わっていない

人は春休みに病院を受診しておきましょう。





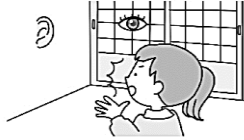
# 「耳」のことわざ

からだについてのことわざにはいろいろなものがありますが、もちろん、耳のことわざもあります。下の4つはそれぞれどんな意味でしょうか？ ①～④とA～Dで正しい組み合わせをえらんでみましょう！

① 右の耳から左の耳



② かべに耳あり、しょうじに目あり



③ ね耳に氷



④ 馬の耳にねんぶつ



正しい組み合わせは？ 線をつないでみよう！

- ① • A. 何を言っても言うことを聞かないこと
- ② • B. 聞いたことをすぐに忘れてしまうこと
- ③ • C. かくしごとやないしょ話はほかにもれやすいということ
- ④ • D. とつぜんの知らせやできごとにびっくりすること

(こたえ: ①-B, ②-C, ③-D, ④-A)

耳の中はとてもデリケートです。耳そうじもやさしく、耳元の声かけもやさしくやさしく大事にしましょう。

## まとめ 今年度の保健室利用状況



けが



病気



令和3年4月～令和4年2月までの集計をしました

\*けがの多い順 ①「だぼく」618人 (昨年度よりプラス103人)

②「すりきず」333人 ③つきゆび・ねんざ 173人

\*病気の多い順 ①「頭痛」204人 (昨年度よりマイナス30人)

②「腹痛」183人 ③「だるい」164人

## おうちの方へ ～たくさんのご協力をありがとうございました～

コロナ禍の学校生活は、おうちの方々のご協力無しにはできませんでした。いろいろとお世話になり、ありがとうございました。先日、国立成育医療研究センターの「コロナ禍におけるこどもたちの心とからだ」という講演会がありました。その中では、お子さんの話を聴くときに心がけたいこと、様々なストレス反応に対するSOSサインの特徴や対応についてのこと、などがありました。よろしければ、どうぞご覧ください。少しでもお役に立つ情報が得られたら幸いです。

検索「国立成育医療研究センター

コロナxこども本部 お知らせ一覧

2021/8/5: 講演資料「コロナ

禍におけるこどもたちの心とからだ

☆お願い…新型コロナウイルス感染症に罹患（陽性）又は濃厚接触の場合は、登校時に指定の書類の提出が必要です。書類は、柏野小学校ホームページよりダウンロードしてご提出ください。