

ほけんたより 3月

令和6年3月4日

ひがしのしょうがっこう
東野小学校

ほけんしつ
保健室

いよいよあと1か月で今年度が終わりますね。楽しい1年間がすごせましたか？どんな1年だったか振り返ってみましょう。そして来年度はどんな1年にしたいか考えましょう。先生にとっての今年度は新しいことだらけで、学ぶことの多い1年でした。来年はもっとみんなの健康のためにいろいろなことができたらいいなと思っています。

1年間を振り返ろう

1年間で健康な生活が身についたかどうかチェックしてみよう。全部に〇が付いた人はすごい！いくつかはつくな？

3色そろった朝ごはんを毎日食べている



遊んだ後やご飯の前に必ず手をあらっている



毎日9時間以上ねている



毎日外で遊んでいる



毎日3回（朝・昼・夜）はみがきをしている



ゲームはやることが終わってからしている



保健室 1年間の記録

保健室の
利用者数
606人
でした



ケガの手当てで
来た人
452人
一番多かったケガ
すりきず



体調が悪くて
来た人
154人
一番多かった
症状
腹痛



※4月～2月末までの記録です。

実は耳を守るイヤツ

耳の中にある白っぽくてカサカサ、ネバネバしたもの。“耳くそ”と悪モノのように呼んでいる人もいられるかもしれません。“耳くそ”の正しい名前は「耳あか」。耳の中の古い皮膚がはがれて、脂やホコリと混ざったもの。そう聞くとなんだか汚そうですが、耳あかにはいろいろな役割があります。

- 耳の中（外耳道という細い道）が傷つかないようにする
- 耳の中で細菌が繁殖するのを防ぐ
- 虫が入ってこないようにする



<保護者の皆様へ>

1年間、学校保健活動へのご理解・ご協力ありがとうございました。特に生活がんばり週間や長期休み時の生活リズムチェックシートの取り組みでは保護者の皆様の多大なるご協力を頂きました。保護者の皆様の感想から、普段の子供たちの様子がよくわかりました。

今後とも、子供たちの心身の健康のためにもご協力のほどよろしくお願いいたします。