

ほけんだより 3月

令和5年 3月1日
吉川市立旭小学校
保健室

今年度も残り1ヵ月を切りました。みなさんにとって、今年はどうな年だったでしょうか。3月は1年間のまとめと次の学年への準備をする時期です。4月から新たな気持ちでスタートを切れるように、1年間を振り返り、生活習慣をしっかりと見直しましょう。



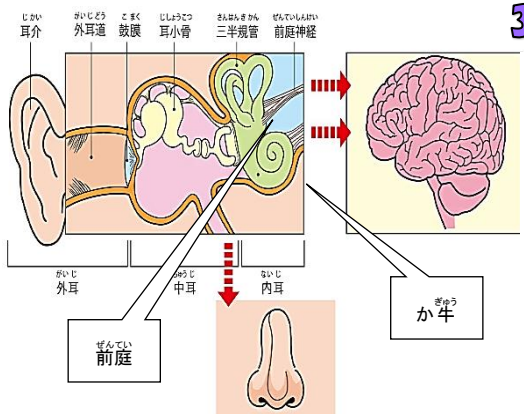
1年間、健康に過ごせましたか 1年間をふりかえってみよう

- | | |
|--|---|
| ☐ 早寝早起きができた。 | ☐ 食後は歯みがきをした。 |
| ☐ 朝ご飯を毎日食べた。 | ☐ 毎朝、排便した。 |
| ☐ 好き嫌いをせずに何でも食べた。 | ☐ こまめに手洗い・うがいができた。 |
| ☐ 外でたくさん遊んだ。 | ☐ 友達と仲良く遊ぶことができた。 |

★チェックのできなかった項目は、4月からの目標にしてみましょう★

3月の保健目標 耳を大切にしよう！

3月3日は耳の日



★耳の働き★

①音を聞く働き

耳介で集めた音を外耳道に送り込み、鼓膜と耳小骨をふるわせ、か牛で信号に変えられ神経をとおり脳に届く。

②体のバランスをとる働き

三半規管で体の回転を、前庭で傾きを感じとる。



★保健室 1年間の記録★

けが・病気・その他 合計687人

保健室でけがの手当した人数は 420人

一番多かったけがの種類は すり傷

けがが一番多い場所は 校庭

けがが一番多い時間は 体育の授業中

けがが一番多い曜日は 金曜日

体調が悪くて保健室にきた人数は 243人

一番多かった病気は 頭痛

病気が一番多い曜日は 水曜日

その他の来室は 24人



お家の方へ

今年度も保健活動にご理解とご協力いただきありがとうございます。来年度もよろしくお願いたします。



6年生 卒業おめでとう

6年生のみなさん、あと少しで卒業ですね。この1年間、旭小の最高学年として、下級生に優しく接する姿はお手本となり、素敵な思い出を残してくれました。みなさんの立派な姿は「さすが6年生」の一言でした。小学校生活の中で色々なことがあったと思いますが、どんな思い出も全てみなさんの宝物です。その宝物を胸に、中学校でもがんばってくださいね。これから先、困った事や悩みがある時は、けっして一人で抱え込まず、周りにいる大人を頼ってみてください。

いつまでも、元気でいてください。

～入学前の準備も忘れずしておきましょう～



- 部活で忙しくなる前に、歯医者さんで口腔内の健康チェックをしましょう。
- 授業時間も伸びるので、規則正しい生活と適度な運動で体力をつけておきましょう。