

ほけんだより



三島市立佐野小学校
保健室
令和4年3月3日

あっという間に3月を迎え、春が近づいてきました。3月は学年のしめくくりの月です。この1年間にはどんな1年間でしたか？思い出にのこる楽しかったできごと、うまくできなくてくやしかったできごと、いっぱいあったでしょう。たくさんの経験をしたみなさんは、心も体も大きく成長しているはずです。4月からの新しいスタートに向けて、生活習慣を見直し、のこりの日々も笑顔で元気いっぱいにご過ごしましょう！

3月の保健目標 *1年間を振り返ってみよう*

下の表でできたことにチェックをしてみましょう。

もし、できていないところがあったら、今日から心がけてできるようにがんばりましょう！

<p>あさ 朝ごはんを まいにち 毎日食べた</p>	<p>はや 早ね、早起き ができた</p>	<p>すききらいせず なんでも食べた</p>	<p>むし歯や病気の ちりょう 治療をすませた</p>
<p>てあら 手洗いうがいを こころ 心がけた</p>	<p>こまめに 体を うごかした</p>	<p>しょくじ あと 食事の後は は 歯をみかいた</p>	<p>へんび 便秘をして いなかった</p>
<p>テレビやゲームは じかん 時間を決めてやつ ていた</p>	<p>まいにち たの 毎日、楽しいと かん 感じるこが できた</p>	<p>かぞく まいにち 家族と毎日 はなし 話をした</p>	<p>ともだち じかん 友達との時間を 大切にした</p>

佐野小保健室の一年間

R4. 2. 28現在



けんすう ケガの件数

383 けん 件



びょうき けんすう 病気の件数

156 けん 件

いちばんおお 一番多かった月は…

6月

いちばんおお 一番多かったケガは…

すりきず

(107件)

いちばんおお 一番多かった月は…

6月

いちばんおお 一番多かった病気は…

おなかがいたい

(73件)

こんねんと らいしつしゅ 今年度の来室者は、
さくねんと くら 昨年度と比べると減り
ました。みなさんが元気で
けんこう あかし 健康な証ですね。まだ
がつ のこ 3月が残っているので、
さいご き 最後まで気をつけて
がっこうせいかつ おく 学校生活を送ってほしい
おも と思います。来年度も、
けんこう げんき 健康で元気いっばいに
す 過ごしましょう！

保護者の皆様へ

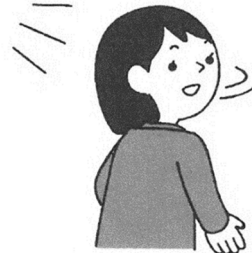
今年度も保健関係の行事や提出物にご協力いただき誠にありがとうございました。来年度もどうぞよろしくお願い致します。

さんがつみっか みみ ひ
3月3日は耳の日です

みみ
 耳にはこんな
 はたらきがあるよ。
 知ってたかな？



おと ま
 音を聞く



おと ほうこう
 音の方向がわかる



からだのバランスをとる

たいせつ
耳を大切にしよう



とも みみ
 友だちの耳を
 たたかない



とも みみもと
 友だちの耳元で
 おおき こそ
 大きな声をださない



はなはつよくかまないて、
 やさしくかむ



しゅう いっかい
 週に一回は
 みみ
 耳そうじをする

またひとつ、ステップアップ → **新しい生活へ**

そつぎょう しんきゅう
卒業・進級おめでとうございます。ねんせい ねんせい
 1年生から5年生はひとつ上の学年へ、そして6年生は中学校へ。がつ
 4月からの新しい生活でも、こころ からだ
 心と体をすこやかに成長させるためには、びょうきやケガをせず『元気』でいることが
 かかせません。けんこうな生活をこころ かけ、これからもいっばいっほせいちょう
 健康的な生活を心がけ、これからも一歩一歩成長していきましょう。

せいかつ
生活リズムをくずさずに

はや ほど おおき
 早ね早起き、3度の食事、毎日の運動
 …基本的なことを続けていきましょう。



けが・びょうき ちりょう
**けが・病気の治療は
 早い受診がポイント**

はるやす じかん
 春休みは時間がとりやすい時期で
 す。しんせいかつ まえ
 新生活がはじまる前に、受診を済
 ませましょう。



きあ い
**気合いを入れすぎず、
 心身ともにリラックスして**

かた ちから てきど
 肩の力を適度にぬいて、日々の疲
 れをとるようにしましょう。



ねんせい せいちょう きろく
6年生の成長の記録

	平成 25年 4月 (1年生の4月) 平均値	令和 4年 1月 (6年生の1月) 平均値
男子	116.5 cm → 34.8cmUP!	151.3 cm
	20.9 kg → 20.8kgUP!	41.7 kg
女子	114.6 cm → 36.3cmUP!	150.9 cm
	21.7 kg → 19.2kgUP!	40.9 kg

おめでとう



ねんせい
 6年生のみなさんはもうすぐ卒業ですね。
 そつぎょう
 ご卒業おめでとうございませう。しょうがっこう ねん
 小学校6年
 間でおどろくほど成長しましたね。みなさん
 の成長は、いつもみなさんを支えてくださ
 ったおうちの人あってこそです。ぜひ、おうち
 の人や周りの人への感謝の気持ちも忘れず
 に、そつぎょうしき
 卒業式をむかえてください。