

# ほけんだより 3月

令和6年3月 綾川町立羽床小学校 保健室

いよいよ1年間の締めくくりの時期となりました。4月に比べて、みなさん心も体も大きく成長しましたね。

4月からは、1～5年生は進級し、6年生は中学校へと進学します。新たなスタートを気持ちよく切れるように、規則正しい生活を心がけましょう。



3月の保健目標

1年間の健康生活の反省をしよう

<p>早ね・早起き ができた。</p> <input type="checkbox"/>	<p>好き嫌いせずに 食べることが できた。</p> <input type="checkbox"/>
<p>こまめに手洗いが できた。</p> <input type="checkbox"/>	<p>体を動かすことが できた。</p> <input type="checkbox"/>
<p>食後の歯みがきが できた。</p> <input type="checkbox"/>	<p>できたことに ○をしてみよう</p>

すべて○だった人は、これからもその生活を続けましょう。  
○がつけられなかった人は、どのようにすればできるようになるか考えてみよう！

令和5年度 保健室の1年(令和5年4月～令和6年2月集計)



体調がわるくて  
来た人 **163** 人

一番多かった症状  
**しんどい・だるい**

ケガの手当てで  
来た人 **404** 人

一番多かったケガ  
**すりきず**

この他にも、話をしにきたり、身長をはかりにきたりと、たくさんの人が保健室を利用してくれました。

やりすぎ注意!  
耳そうじ



耳あかの役割

殺菌効果や、音の通り道の保護、虫やホコリなどの侵入を防ぐ役割があります。そうじのしすぎは、耳の病気につながることも…。

耳そうじは…

月に1～2回で十分。耳の中を傷つけてしまわないよう、入り口から1cmくらいのところを軽くふき取るだけでOKです。

保健室から『ありがとう』

3月9日はありがとうの日(サンキューの日)です。保健室からみなさんの様子を見ながら、『きちんとあいさつができるようになった』『休んでいる友だちを心配してくれる』『全校生でなかよく遊んでいる』など、みなさんの成長やステキなところを近くで見ることができてうれしかったです。1年間、ありがとうございました。

1年間ありがとうございました

