

すこやか



磐田市立青城小学校
ほけんだより
令和5年3月



まもなく3学期が終わります。この1年間、健康や安全に気を付けて生活できたでしょうか？例えば、感染症を予防することや生活リズムを整えること、けがをしないように落ち着いて生活することなど…。1つでも思いつく人は、自分で自分をほめてあげてください。

いよいよ来月からは新しい学年になりますね。1年間をふり返って新生活につなげていきましょう。

こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標

ねんかん せいかつ
1年間の生活を

けんこうめん ふ かえ
健康面から振り返る

かた
<やり方>

- (1) 1年間を振り返って、口の中に1～3の点数を書く。
- (2) 口の中の点数を全部足す。
- (3) 点数を確認し、これから頑張ることを考える。

<p>★早寝・早起き</p> <p>1点 できなかった </p> <p>2点 ほとんどできた</p> <p>3点 とてもよくできた</p>	<p>★朝ご飯</p> <p>1点 食べない日があった </p> <p>2点 ごはんやパンだけ食べた</p> <p>3点 ごはんやパン+おかずを食べた</p>
<p>★歯みがき</p> <p>1点 1日1回みがいた </p> <p>2点 1日2回みがいた</p> <p>3点 1日3回以上みがいた</p>	<p>★排便（うんち）</p> <p>1点 2～3日に1回しか出なかった </p> <p>2点 朝ではないが、毎日出た</p> <p>3点 毎朝出た</p>
<p>★ハンカチ・ティッシュ</p> <p>1点 ほとんど忘れた </p> <p>2点 お道具箱の中に入れていた</p> <p>3点 毎日身に付けていた</p>	<p>★つめ</p> <p>1点 いつも伸びていた </p> <p>2点 ときどき伸びていた </p> <p>3点 こまめに短く切ることができた</p>
<p>★手洗い</p> <p>1点 あまり洗わなかった </p> <p>2点 水だけで洗った</p> <p>3点 石けんをつけて洗った</p>	<p>★マスク</p> <p>1点 マスクを忘れる日があった </p> <p>2点 マスクから鼻や口が出ていた</p> <p>3点 毎日しっかりマスクをつけていた</p>

ことし けんこうせいせき
今年の健康成績は・・・ 点

24点：素晴らしい！この調子で続けよう！

20～23点：おいしい！あと少し頑張ろう！

8～19点：生活習慣を見直そう！

これから頑張ることを書きましょう。

3月3日は耳の日！耳の役割を知ろう☆

私たちの耳には、みなさんもよく知っている音を聞く役割の他に、身体のバランスをとる役割もあります。耳の中にある「三半規管」と「前庭」という器官で、身体の回転や傾きなどの動き・変化を感じ取ります。それらの信号が脳に伝わると、身体が倒れたりしないように、手や足などいろいろな部位を動かしてバランスをとります。耳の不調が原因で「めまい」が起こることもあります。様々な役割を担っている耳だからこそ、大切にしていきたいですね

3月3日は「耳の日」耳を大切に



ヘッドフォンの音量は控えめに。大きな音は耳に悪いだけでなく、交通事故の危険も。



耳の裏側も洗っている？ 洗い忘れの多いところなので、意識してきれいにしよう。



耳あかは日を決めて定期的にとろう。耳掃除はしすぎもNG、2～3週間に1度程度に。



★保護者の皆様へ★

花粉症対策をお願いします！

保健室には、花粉症で目を真っ赤にしている子や鼻水が止まらない子、喉の違和感を訴える子が来室する機会が多くなりました。花粉症に悩まされている子が多くいることを、日々感じています。

保健室での対応には、限りがあります。目を洗ったり、冷やしたりということはできますが、お子さんが持参した薬以外を使用することはできません。花粉症が心配なお子さんには、めがね、マスク、目薬、箱ティッシュなどを持たせてください。

また、花粉症により授業に集中できなかったり、体調不良を引き起こしたりする場合があります。早めにかかりつけの医師に御相談ください。



学校の管理下で

けがをされた場合について

学校の管理下（通学路による登下校を含む）でけがをして医療機関に受診する場合は、スポーツ振興センターの対象となります。磐田市の「こども医療助成制度」を使用しないよう、医療機関の受付で「学校での怪我です。」と必ずお伝えください。

また、学校の管理下でけがをされたお子さんで、書類の提出がまだお済みでない方は、医療機関で用紙を記入していただき、学校へ御提出ください。有効期限がありますので、お早めをお願いします。

