

ほけんだより

小高区4小学校
No.22
H29.3.22

ご卒業おめでとうございます

6年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。

小高区の4小学校合同の学校生活も1年間が過ぎようとしています。4月から、6年生は中学校での新たな生活が始まります。また、在校生も進級して、新しい環境になります。

新学期を元気にスタートさせるために、ご家庭でお子さんと一緒に今年1年間の健康や生活について振り返ってみてください。また、春休みも規則正しく、清潔に心がけて生活できるように、ご家庭でのご指導をよろしくお願いいたします。

3月の保健目標
健康生活の
反省をしよう

この1年間
気をつけて〇×チェックしてみよう。
心身の健康に生活できましたか？

<p>バランス良い食事を 心がけることができた</p> <p>肉は ほどほど 野菜は たっぷり♡</p>	<p>適度に運動し 体力の維持ができた</p> <p>フン フン</p>	<p>規則正しい生活で 睡眠も充分にとれた</p> <p>ZZZ</p>
<p>衛生的な生活を 心がけることができた</p> <p>手洗い・うがい・はみがき きれいなハンカチ きれいな下着...</p>	<p>ストレス解消を 上手にできた</p>	<p>家族・友人・先生と... コミュニケーションが うまくとれた</p> <p>WAHA HA</p>

保健室の1年間を振り返って

3月15日
まで

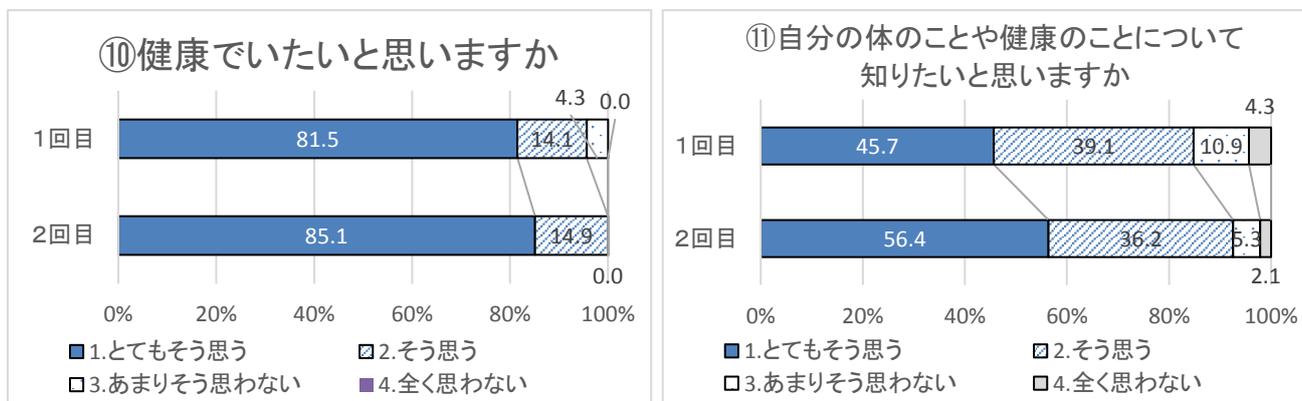
1年間の来室件数
けが 815件
病気 248件

ちょっとした不注意で
けがをしてしまった人もい
ました。こういったけがは、
安全に気を付けていれば防
ぐことができたけがです。

階段や廊下を走らないこ
とや安全な遊び方をするこ
となどに気を付けて生活し
てほしいです。

健康に関する意識調査の結果をお知らせします

児童の健康課題解決のため、7月と1月に健康に関する意識調査をしました。1回目と2回目で、特に意識の向上が見られた2項目についてお知らせ致します。



「⑩健康でいたいと思いますか」について、2回目では児童全員が「とてもそう思う」「そう思う」と回答しました。「⑪自分の体のことや健康のことについて知りたいと思いますか」についても、「とてもそう思う」「そう思う」と答えた児童の割合が高くなり、意識の向上がみられました。

3月3日は「耳の日」

耳には、「音を聞く」「音の方向を知る」「体のバランスをとる」という大切な役割があります。まっすぐ走ったり、片足で立ったりできるのも耳の働きのおかげです。

耳を大切にするために、気を付けてほしいことを紹介します。

①耳掃除の頻度

耳掃除は、1～2週間に1回程度で十分だそうです。清潔な綿棒で無理なく届く範囲を優しくなでる程度に行ってください。金属や竹製の耳かきは外耳炎を起こしたり、鼓膜に穴を開けたりする原因になることがあります。

②ヘッドホン難聴

ヘッドホンで長時間、音量を上げて音楽を聴いていることによって起こる難聴です。これは、音楽を大きい音量で長時間聴かないようにすることで予防できます。耳の疲れや不快感を感じたら、耳を休ませてください。

③耳の外傷

他の人の耳をたたいたり、耳の近くで大きな声や音を出したりすると、音を感じる鼓膜に傷がついて聞こえにくくなってしまうことがあるので、絶対にしてはいけません。



保健室の窓から…No. 8

『大きくなったね～卒業編～』

保健室から6年生に、「6年間の成長の記録」を渡しました。6年間の身長伸びをみると、男子では44.5cm、女子では40.1cm伸びた児童がいました。この1年間を見ても、4月と比べて顔が少し大人びたなど感じます。これから中学校に行き、勉強や部活動などで充実3年間を過ごすことと思います。中学生は心も体も大きく成長する時期です。6年生29名のこれからの成長を楽しみにしています。