

2019.2.28

NO.13

鏡西部小学校



4月に始まった学年も、もうすぐ終わりですね。
楽しかったこと、感動したこと、がんばったことが
たくさんある一方、つらかったことや悲しかったこと
もあるかもしれません。身長が伸び、体重が増えた
のと同じように、そんないろいろなことが、みなさん
を大きく成長させてくれているのだと思います。
4月から元気に新しいスタートを切るための準備を
していきましょう。

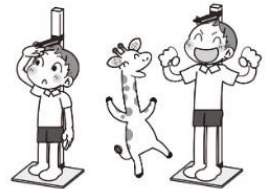
●3月の保健目標

- ・1年の健康生活をふりかえろう！
- ・耳を大切にしよう！

●3月の保健行事

- ・4日(月) 体位測定
(体育服をもってきてください。)

* 3月は元気もりもりカードの取組はありません。

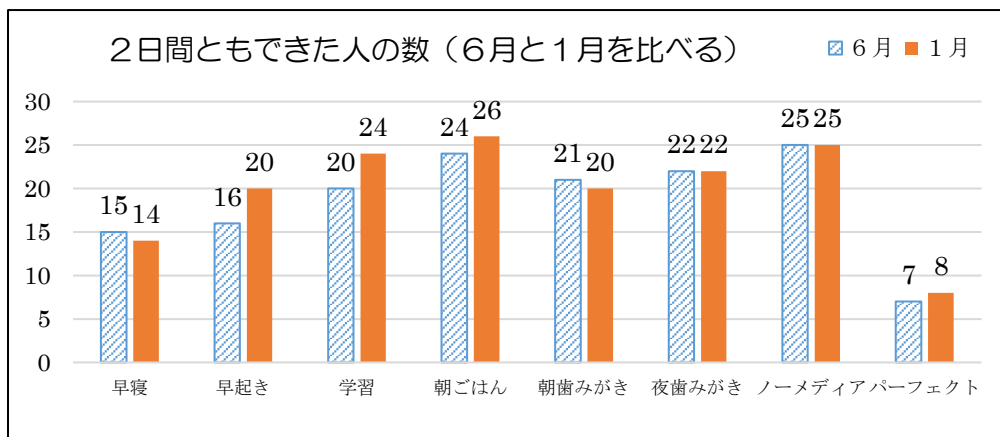


◆◆1年間の健康生活のまとめ◆◆

《歯の健康》

→むし歯の治療率：62%…治療中の人も多いので、今年度中に治療しておきましょう！

《元気もりもりカード目標達成》



全体的に2日間とも守れた人の割合が増えていました。
特に、早起き・学習はともに
プラス4人になっていました。
みなさんが意識して取り組んだ結果だと思えます。
ただ早寝と朝の歯みがきは減っていたので、これからもがんばって取り組みましょう！

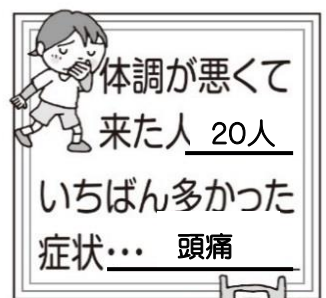
《病気・けが》



運動会の練習もあり、
9月がいちばん多くて
46件でした。



けがの手当の仕方を
覚えている人もいました。
わからないときは先生に
聞いてみましょう。



朝ごはんを食べていない
人や、睡眠時間が足り
ない人が多かったです。
生活習慣をもう一度
見直してみましょう。



運動場は体育の時間や
遊ぶ場所としても多く
使われます。身の回り
にも気を付けましょう。

～1年間をふりかえって～

今年度もたくさんの方が保健室を利用しました。みなさんの様子を見ていると、自分の健康についてしっかり考える人が増えてきたように感じます。けがの手当てを覚えていて、「ぶつけたので冷やしてください」と判断できる人もいました。これからも自分の体をしっかり守って、健康に過ごせるようにしましょう！



例えば寝ている時に大きな音がすると、パッと目が覚めますよね。耳は休むことなくはたらいています。耳の働きを振り返り、耳を大切にすることが大切を思い出す日にしましょう。

【耳のはたらき】

- * 音を聞く…おしゃべりをする、音楽を聞く、危険を知る。
- * 体のかたむきや回転を感じる…歩く、体育や部活動をする、自転車に乗る。



【こんな時は病院へ】



耳がかゆい



耳が痛い



耳の中がジクジクしている



音がきこえにくい



耳鳴りがする



「照れてしまって言えない。」「いちいち言わなくても伝わるでしょ。」そんなふうに考えて、言えないという人も多いかもしれませんね。また、家族の中では、何かをしてもらっても、当たり前のように思っているかもしれません。

3月9日は「サンキュー」＝「ありがとう」の日です。いつもより少し意識して「ありがとう」を言ってみませんか？言葉にすると笑顔も増えることに気が付くかもしれません。「ありがとう」を習慣にしてみましょう！

保護者のみなさまへ

* 身体測定の結果を「健康カルテフェニックス」でお知らせします。確認が済みましたら、押印・気づき等を記入し、学校へ提出してください。

* むし歯の治療がすんだ人は診療指導票の提出をお願いします。保護者の方にはお世話になります。

