

たくさんの我慢をした1年。みなさん、本当によく頑張りました。ていねいな
てあら 手洗い・手指消毒や毎日のマスク着用など、感染症にかからないように努力し
たことを1つでも思いつく人は、自分に「はなまる」をあげてください。学年
さいご 最後の月となりました。最後まで、健康に過ごしてください。



メディアコントロールウィークをふりかえろう

今年度のメディアコントロールウィークの取組はどうでしたか？今年は、昨年度よりレベルアップして、
5日間取り組んできました。「長いな～」と思う人もいたかもしれませんが、みなさんそれぞれ、メディア
コントロールを意識して過ごすことができていたと思います。毎月、パーフェクトだった人にメディア
コントロールウィークの取り組み方についてインタビューしました。3月は、「けんこうノート」は配付し
ませんが、3月7日～11日までの期間、1日でもいいので、家族みんなでぜひ取り組んでみてください。

メディアコントロールウィークを頑張るために気を付けたこと、コツはなんですか。

その日に家族みんなに「メ
ディアコントロールウィー
クだから協力してね。」と
言っていました。

家族がテレビを見ていた
ら違う部屋に行くように
していました。

テレビとゲームをやる時間を
家族で決めて、時間通り終わ
るように意識しました。



メディアコントロールウィークの期間、何をして過ごしましたか。

本をたくさん読みました。



兄弟姉妹で、おえかき・カードゲ
ームをしました。

家族とたくさんおしゃべりして、みんな笑顔
で、話も聞いてくれてうれしかった。



お風呂掃除や食器洗いのお手伝
いをしました。

おすすめの過ごし方を教えてください。



本を読むのがおすすめです。「しずくちゃん」シリーズがおすすめです。

家族と1分でも長く会話をする。



3月3日は みみの日です

耳そうじの大事なポイント



耳の入り口あたりを
ぬぐる感じで



耳あかは
自然に外に出てきます



耳かき棒を奥に入れる、
歩きながら、などはキケン

はい →
いいえ →



スタート



けんこうてき
とても健康的な
1年でしたね!

けんこう
まずまず健康な
生活が送れましたね

できそうなところから
変えていきましょう

いま せいかつぜんたい
今の生活全体を
見直してみましょう

けんこう
健康にすごせたが、
ねんかん せいかつ
1年間の生活をふり返ってみよう



保健室の1年間



3月4日現在



けんすう
ケガの件数

315 けん 件



そうだん けんすう
相談の件数

5 けん 件



びょうき けんすう
病気の件数

145 けん 件

げんざい ちりょうりつ
現在の治療率

しか がんか
歯科：63.8% 眼科：63.6%
ちりょう ひと はや ちりょう
治療がまだの人は、早めの治療を!

保護者の皆さまへ

- 1年間、学校保健にご協力いただき、ありがとうございました。
- 歯科治療が済んでいない児童へのアンケートのご協力ありがとうございました。新年度を新しい気持ちで始めるためにも、早めの受診をよろしくお願いいたします。
- メディアコントロールウィークへのご協力ありがとうございました。今年度の取り組みについてアンケートを配付しています（長子のみ）。
- 3月14日（月）までに学校への提出をお願いします。