

# ほけんだより ~3月号~

今年度最後のほけんだよりです。この1年、みなさんにとってどんな1年でしたか？頑張ったことやできるようになったことたくさんあると思います。

6年生はもうすぐ卒業。1年生から5年生は新しい学年になります。今月を1年のしめくくりの月として健康に過ごし、4月からの新しいスタートにそなえましょう。

保健室の  
1年間



スポーツ振興センター  
利用件数



平成28年4月～平成29年2月



けがの種類で多かったものは、すり傷やだぼくでした。  
 6月は新しい学年での学校生活に慣れてきたこともあり、自由に動き回れる範囲が増えたことや、外遊びをする児童も多い季節であったためだぼくやすりきずなどが多かったようです。昨年度よりも怪我での来室が400件ほど増えてしまいました。児童の皆さんは外遊びのルールをもう一度見直し、遊ぶ前に「準備運動」、「周りにぶつかる人がいないか・ぶつかるものはないか安全確認」をし怪我を少なくしていきましょう。

皆さんは今年1年で身長が何センチ伸びたでしょうか？たくさん伸びた人もいればあまり変わらなかった人もいます。自分の体の成長をふりかえり、これからも自分の体を大切に生活できるようにしましょう。

今年一年で、身長何センチ伸びたかな？

今年の身長  - 4月の身長  = 1年で伸びた身長  センチ



# 3月の保健目標

## じぶんのけんこうについてふりかえろう



この1年間のじぶんのけんこうをふりかえり<sup>した</sup>下の①～⑧のことについてできたか□にチェックしてみましょう！！

□①

はやね・はやおきが  
できた



□②

好ききらいせずに<sup>た</sup>食べた



□③

元気よく<sup>けんきょ</sup>うんどうをした



□④

食後には<sup>しょくご</sup>歯をみがいた



□⑤

手洗い・うがいを  
しっかりおこなった



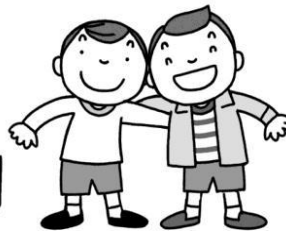
□⑥

テレビやゲームは決めた  
時間だけにした



□⑦

みんなとなかよくできた



□⑧

いつも楽しく<sup>たの</sup>笑顔で  
すごせた



## 3月3日は「みみの日」

### ☆保護者の方へ

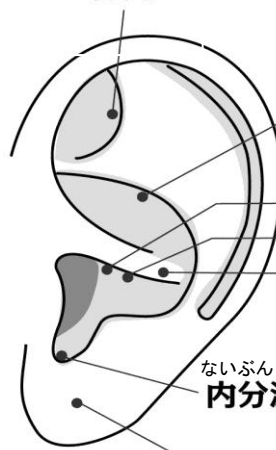
今年度最後のほけんだよりとなりました。6年生の保護者の皆様、お子様の御卒業おめでとうございます。また、在校生の保護者の皆様、お子様の御進級おめでとうございます。6年生の保護者の皆様はお子様の6年間の成長に感慨深いものがあることと思います。また、初めての学校生活で不安だったことや楽しい思い出もたくさんあったことと思います。新しい学びの場でお子様の御活躍を心より願っております。

保健室来室の様子からも日々子どもたちの成長や変化を見ることができます。少し元気がなさそうで心配な様子が見受けられることもあります。保健室でも積極的に子どもたちに声を掛け様子を見ていきます。引き続き学校保健活動への御理解・御協力をよろしくお願いいたします。

### し 知ってる？ みみ 耳のツボ

しんもん

神門… きもちをおちつかせる



じん

腎… からだのすいぶんのた  
いしやをよくする

しょくどう

食道  
噴門… ちょうのはたらきをよ  
くする

い

胃

ないぶんびつ

内分泌… ホルモンバランスをと  
とのえる

め

眼… つかれためをやわらげる