

ほけだより3月



学年のしめくりの時期になりました。4月に学年がスタートしたときと比べると、みんな見方がえるように大きくなりましたね。

友だちのことを思いやったり、困っている人を助けたりできるようになって、心もすいぶん成長したと思います。

1年間の生活をふりかえって、新しい学年の健康目標を立てていきましょう。

ねんかん 1年間をふりかえろう

できたことには、チェック☑をつけましょう。

けんこう 健康



- むし歯などの治療はすませた。
- 不注意が原因の大きなけがはしなかった
- けがをしたとき、傷口を洗ったり、血の出ているところをおさえたり、冷やしたり、自分でできる応急手当ができた。
- 健康に過ごせるよう努力した。

せいちょう 成長



からだ

- 自分の身長や体重がどれくらい増えたか知っている。
- 休み時間は外に出て遊んだ。
- よい姿勢を心がけた。
- 健康によいという情報には興味をもった。



せいかつ 生活

- 毎日、だいたい決まった時間に起きられた。
- 1日3回バランスよく食事をした。
- 夜ふかしせず10時までには寝た。
- 登校までにトイレをすませるよう心がけた。

せいちょう 成長

こころ

- 友だちと協力できた。
- ほかに人がいやな気分になるような行動をとらなかった。
- イライラしたとき、家族や友だちに八つ当たりしないよう気をつけた。
- 困ったときやなやみがあるとき、相談できる人がいる。



耳を守ろう!

耳の外側と内側は「こまく」という薄い膜で区切られています。こまくが傷ついたり破れたりすると、うまく聞き取れなくなります。

耳の近くで
大きな音・声を出さない

耳のそばを
たたかない

耳を
さわりすぎない

保健室の1年間 2/26まで

保健室に
来た人の数
1年間で1520人

多かったのは
11月
木曜日
でした。

いちばん
多かったケガは
すりきず
でした。

ケガの手当てで
保健室に来た人
1046人

体調が悪くて
保健室に来た人
474人

いちばん
多かった病気は
おっら
頭痛
でした。

スポーツ新興センター利用のけが

病院で手当を受けたけがは
41件で、昨年より9件少なかった
です。

でも、手術が必要な骨折や、
唇を縫うけが、歯の神経や血管
にダメージを受けるなど大きなけが
もありました。(2月末現在の
集計)

