

3がっ ほけんだより

れいわ ねん がつ か きん
令和5年3月15日(金)
あ 久 ね し り つ お り た し ょ う がつ こ う
阿久根市立折多小学校
○おうちのひととよんでね

すこ ち づ つ あ た た 温 か く な っ て き ま し た ね。いよいよ、6年生は卒業、1～5年生はいまの学年、最後の月です。1年間の生活をふり返り、残り少ない日々を元気に過ごしましょう。

病気・けがの予防に…

大切な「見直し」「ふりかえり」

今年度も、あっという間にまとめの3月。6年生は中学校へ、1年生から5年生は学年が上がりますね。その準備のひとつとしてやっておいてほしいのが、『健康面の見直し・ふりかえり』です。



この1年間で、何かしらの病気やけががあった人も少なからずいることでしょう。これからむかえる新年度、病気やけがを予防し、もっと健康にすごすために「手洗いができていなかった」「つかれていた」など、なぜそのとき病気やけがになったのかをあらためて考えてみるのがとても大切なのです。



そして、いま調子がよくなかったりけがをしていたりするところがあれば春休みのうちに受診し、できればなおしてしましましょう。ドキドキ・ワクワクのはじめの一步、元気にふみ出したいですね！

こんげつ ほけんもくひょう
～今月の保健目標～
ねんかん けんこうせいかつ はんせい
1年間の健康生活の反省をしよう
じぶん せいかつしゅうかん ぶ かえ
・自分の生活習慣を振り返ろう。
せいかつ せいそ せいそ
・生活リズムを振り返り、整えよう。

ほけんしつ ねんかん
保健室の1年間 3月5日までの、保健室利用をまとめました。

ほけんしつ りょうけんすう 保健室の利用件数	てあて き ひと ケガの手当で来た人
596件	325人
1学期 236件	★一番多かったケガは…すりきず
2学期 261件	★一番多かった月は…10月
3学期 99件	★ケガが一番多かった場所は…運動場

たいちょう わる き ひと
体調が悪くなって来た人

258人

★一番多かった症状は…頭痛
★一番多かった月は…9・10月



折多小のみんなの口の中の様子はどうでしょう？(3月5日現在)

むし歯のない人 30人	むし歯の治療が 終わっている人 45人	むし歯のある人 4人	ちりょうりつ 治療率 86% めざせ100%
----------------	---------------------------	---------------	---------------------------------



むし歯治療率100%まであと少しです。むし歯は、自然には治りません。むし歯のある子は歯医者さんに行き、治療しましょう。
また、定期的な歯科受診を行い、むし歯予防にも努めましょう。

7つのまちがいをさがそう



こころもからだも
成長したかな？



こころもからだも
成長したかな？

春休みの過ごし方



歯の治療は
済みますか？
他にも気になる
ところがあれば
治療しておきましょう。



ルーズな生活に
ならないよう休み中も
早寝早起きをつけ、
朝食もきちんと
摂りましょう。



やりすぎないよう
スマホは使用時間を
決めて守りましょう。
たまには電源オフの
日も！



ストレスが
たまっていませんか？
休みを利用して
上手に気分転換を
図りましょう。



身のまわりを
整理し、新年度を
快適な状態でスタート
できるようにして
おきましょう。

もうすぐ春休みが始まります。新年度に向けて、春休み中も、学校がある日と同じように早ね・早起き・朝ごはんの生活リズムを崩さないようにしましょう。また、感染症も流行しています。これまで以上に手洗い・うがい・換気に気をつけて健康な春休みを過ごしてください。

耳のはたらき あなたの耳を大切に

【はたらき:その1】音を聞きます
からだの外の「耳かき」で集めた音が「こまく」をふるわせませます。ふるえは「耳小骨」「かぎゅう」をとおり、その信号が神経を伝わって脳に届き、『聞こえた』とわかります。



【はたらき:その2】バランスをとります
耳の奥にある「さんはんきかん」でからだの回転を、「前庭」でかたむきを感じとっています。それらの信号を脳で受け、からだがおれないように手や足を動かします。

耳を大切にするためには？



- 耳そうじは入口近くをやさしく
- 鼻は片方ずつ静かにかむ
- イヤホン・ヘッドホンは使う時間と音量に注意
- たたかない・引っばらない

みだしなみチェック1年間パーフェクト賞

毎週月曜日の朝に「はちつぼねは」をきちんともってきているか、チェックをしました。1年間パーフェクトだった人のしょうかいをします。(2月までのみだしなみチェックをまとめています)

- 2年 S・Nさん
- 3年 H・Yさん H・Nさん
- 4年 K・Yさん
- 5年 J・Hさん M・Eさん

みなさんもパーフェクト賞を取れるように、来年度もがんばりましょう。