



令和6年 3月1日
 練馬区立光が丘夏の雲小学校
 校長 宮林伸之
 保健室

いよいよ今年度も残りわずかとなりました。この1年、楽しく過ごすことはできましたか？4月からは新学期が始まります。6年生は中学生に、1～5年生は新しい学年になります。4月からの新しいスタートに向けて、生活を見直して体調を整えておきましょう。

3月の保健目標

1年間の健康生活を振り返ろう

「健康は1日にしてならず」という言葉があります。毎日の生活の中で意識できるものから取り組むと良いでしょう。まずは、1年間の振り返りチェックをしてみましょう。

ふりかえろう1年間の健康 「はい」と思うものに✓をつけてみよう

しっかりすいみんをとった 	毎日うんちがでた 	大きなけや 病気をしなかった 
よく運動した 	はみがきや手洗いなど基本的な ことは できた 	なやみや不安は あまり なかった 
毎日あさごはんを食べた 	スマホや タブレットを 使いすぎなかった 	人に やさしく できた 

なつくもしょうほけんしつ 夏雲小保健室

～令和5年4月1日～令和6年2月20日までの間～

おんかん きろく 1年間の記録！

けが 1494人

病気 606人

- 第1位 だぼく
- 第2位 すりきず
- 第3位 鼻血

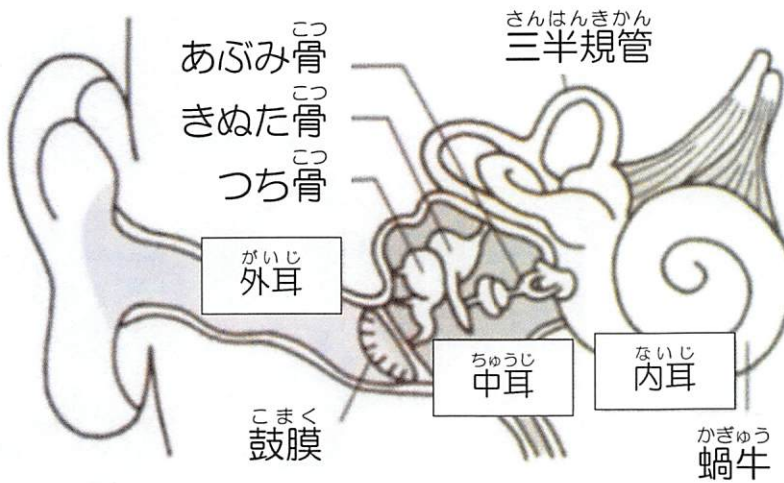
- 第1位 頭痛
- 第2位 腹痛
- 第3位 気持ち悪い

今年度も多くの来室がありました。保健室では保健委員会がお手伝いをしてくれ、みなさんが安心して利用できるようにしています。

けがや病気だけでなく、身長・体重を測りたい時や、話を聞いてほしい時も来て良いでしょう。



3月3日は耳の日



耳の役割 (三半規管)

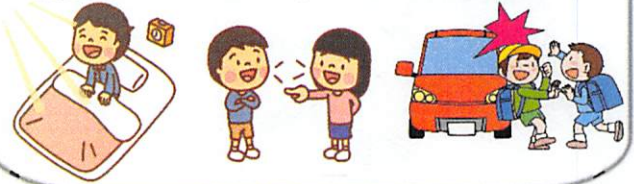
体のかたむきや回転を感じる

運動 歩く 自転車に乗る



耳の役割 《音を集め、音を聴く》

朝起きる おしゃべり 危険を知る



イヤホン・ヘッドホンを使うときのポイント

- ♪ てきせつな音量・・・ヘッドホンをしたままでも、会話が聞き取れるくらいの音量
- ♪ 耳を休める・・・聴いた時間の3倍耳を休めよう！
- ♪ つかれている時はひかえめに・・・体調が悪いときは音量を落とし、長い時間聴くことはひかえよう

保健委員会 寒天培地実験

保健委員会の活動で、手のひらにどのくらい細菌が付いているか調べました。

つぶつぶが細菌！



石けんで洗ってアルコール消毒をした手

実験の結果から、
 ○目には見えないけど手には多くの細菌がいる
 ○石けんとアルコール消毒を使うと細菌は減る
 ということがわかります。しっかりと石けんを使って手洗いをし、清潔なハンカチでふくようにしましょう。

4年生 薬指導

学校薬剤師さんを招いて薬の正しい飲み方について学びました。



○ほかの人の薬を飲まないこと
 ○お茶やジュース、牛乳で飲まないこと
 など、薬を飲むときには決まりがあります。きちんと守って服薬するようにしましょう。

保護者の皆様へ

今年度も学校保健活動にご協力ありがとうございました。1～5年生のご家庭には3月21日(木)に来年度使用する保健関係の書類を配ります。後日、詳細なお知らせを出すのでご確認ください。

