

ほけんだより 3月

令和5年3月1日
練馬区立旭丘小学校
No.12

3月の保健目標

健康生活の反省をしよう



まだまだ寒い日もありますが、春の訪れを感じる季節になりました。もうすぐ6年生は卒業。1～5年生は進級です。

この1年、みなさんには楽しいことも苦しいこともたくさんあったと思います。たくさんの経験をしてみなさんは、1年前よりも心も体もぐんと成長しているはず。できるようになったことを振り返りながら、新しい1年の目標を立ててみましょう。

1年間の生活を振り返ろう！

この1年間の生活を振り返って、きちんとできたことをチェックしてみましょう。できなかったことは、これからできるようにがんばりましょう。

<p>はや はやお 早ね早起きできた</p>	<p>す 好ききらいせず なんでも食べた</p>	<p>げんき からだを 元気に体を 動かした</p>	<p>ていねいに てあう 手洗いをした</p>
<p>は 歯みがきを きちんとした</p>	<p>まいにち 毎日ハンカチ・ティ ッシュを持ってきた</p>	<p>とも 友だちと なかよ 仲良くてきた</p>	<p>ストレスを上手に 解消できた</p>



耳の役割は、2つあります。1つは音を聞くこと。2つめは耳の奥にある「からだの傾きを感じる場所」でからだのバランスをとることで。

耳を大切にするために…

- 耳そうじは優しくする
- 耳のそばで大きな声を出さない
- 長時間ヘッドホンやイヤホンで大きな音を聞かない
- 耳の近くをたたかない
- 鼻をかむときは片方ずつ

裏面もご覧ください→

ねんかん ほけんしつ ようす げんざい
1年間の保健室の様子 (2月28日現在)

ほけんしつ
**保健室の
 利用件数**
 …617 件

ていちょうがわるくて
**体調が悪くて
 来た人191人**
 いちばん多かった
症状… 腹痛

てあ
**ケガの手当てで
 来た人 425 人**
 いちばん多かった
ケガ… すり傷

おお
**ケガが
 いちばん多かった
 場所… 校庭**

らいしつしゃ
**来室者が
 いちばん多かった
 月… 6 月**

らいしつしゃ
**来室者が
 いちばん多かった
 時間… 休み時間**

こんねんと
 今年度もたくさんの人が保健室を利用しました。
 ほけんしつ
 保健室は、いつもみなさんが心も体も元気に学校
 せいかつを
 生活を送れるよう応援しています。
 そつぎょうしんきゅう
 卒業・進級まであと1ヶ月。最後までけがや病気に
 きをつけて
 気をつけて元気にすごしましょう。
 ねんかん
 1年間ありがとうございました。

やってみよう /
手話で伝える ありがとう

3月9日は「サンキューの日」。日
 頃からお世話になっている人に「あり
 がとう」の気持ちを伝えてみてはいか
 げですか？

もしも家族や友だちに耳が不自由な
 人がいたら、「手話」で伝えてみま
 しょう。簡単なので、ぜひ覚えてみてく
 ださい。

手話の「ありがとう」



みぎて すいちょく た
 右手を垂直に立て、
 こゆびがわ ひだりて ころ
 小指側で左手の甲を
 たた
 トンと叩く

手話と一緒に、ニコッと笑顔を添

えれば、「ありがと
 う」の気持ちがグー
 ンと伝わりやすくな
 りますよ。



新学期の準備はパツチリ〜チェックリスト

春休み中、
 できたことに☑をつけよう

- 早寝早起きで生活リズムを整えた
- 病院で治療をすませた
- 友だちに借りたモノを返した
- 教科書や勉強道具を整理した
- サイズの合ったくつ・服を準備した
- 新しい学年の目標を立てた

目標

新学期も、
 元気いっぱいスタートしよう！

