

ほけんだよ 3月

令和6年2月29日(木)

大和田小 保健室

鈴木 杏南

お家の人と一緒に読んでね

だんだんと暖かい日が増え、春の訪れを感じています。春が来ることを嬉しく思うとともに、慣れ親しんだ人との別れが来ることにさみしさを感じますね。この1年間でお世話になった人にたくさんの感謝の気持ちを伝えましょう。また、6年生はもうすぐ卒業ですね。最後の小学校生活を元気にすごせるように、健康に気を付けて生活しましょう



保健室の1年間

※PCの変更により

R5.9月～R6.2月までの集計

1年間ありがとう

ございました!

困ったことがあったら、いつでも保健室にきていいんだよ。



今年度の来室者は、体調不良者が426人、ケガ人が370人、その他186人計982人(R5.9月～R6.2月現在)でした。なかでも頭痛と打撲が最も多い来室理由でした。

頭痛の原因は、発熱や風邪から来るものもありましたが、原因不明の頭痛を訴える児童が最も多かったです。生活習慣や疲労、ストレスなど、何が頭痛の原因となっているのか考えて、うまく対処していきましょう。

打撲の原因は、誰かとぶつかったり、物に当たったり、階段から落ちたりと様々でした。中には、友達とケンカして叩かれたり、廊下を走っていてぶつかったりというものもありました。人数の多い学校ですから、周りをよく見て、学校のルールを守った生活を送りましょう。

また、今年度ケガをして病院に行った人は、55人でした。一歩間違えれば、大事故となっていたケガもありましたので、大きなケガにつながらないように注意して行動しましょう。

こんな時も保健室を利用することができます。

- なにか困ったことがあった時、いやなことがあった時
- 心や体のことについて、知りたいと思った時

1年を振り返って！
健康に
過ごせていたかな？

できたことに
○をしてみよう！



- | | |
|---------------------------------------|---|
| ☐ 朝ごはんを毎日食べた | ☐ 勉強するときはいい姿勢を心がけた |
| ☐ 食後に歯みがきをした | ☐ ひと口30回噛んで食べた |
| ☐ バランスよく食べた | ☐ 夜ふかしをしなかった |
| ☐ 休みの日も早起きした | ☐ 食べすぎに注意した |
| ☐ ケガに気をつけて過ごした | ☐ 元気にあいさつできた |



いくつ○がついたかな？

0~4個の人 まだまだ！

できていなかったことの中から1つ選んで、
春休みの目標を決めよう！

5~8個の人 もう少し！

つつい忘れてしまうことは何かな？

9~10個の人 いい感じ！

進級してからも継続しよう！

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いかがですか？

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 すいよく た
右手を垂直に立て、
こ ゆびがわ ひだりて こう
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。



6年生のみなさんへ

もうすぐ卒業ですね。小学校6年間でみなさんの心と体はとても大きく立派に成長しました。それでも、まだまだ子供です。新しい環境では、心や体が疲れやすくなります。疲れてしまった時には無理をせず、自分を何より大切にしてください。家族や友達、先生など必ず味方になってくれる人はいます。中学校にいても、自分らしく、元気に過ごせるように応援しています！



3月はたくさんの人に
「ありがとう」を伝えましょう！

鈴木先生が「ありがとう」を伝えたい人

大和田小の子供たち、保健室によく来る子たち、
保健委員会の子たち、大和田小の先生方、
保護者の方々、他の学校の保健室の先生方、
先生のお父さんお母さん家族

「ありがとうございました！」