

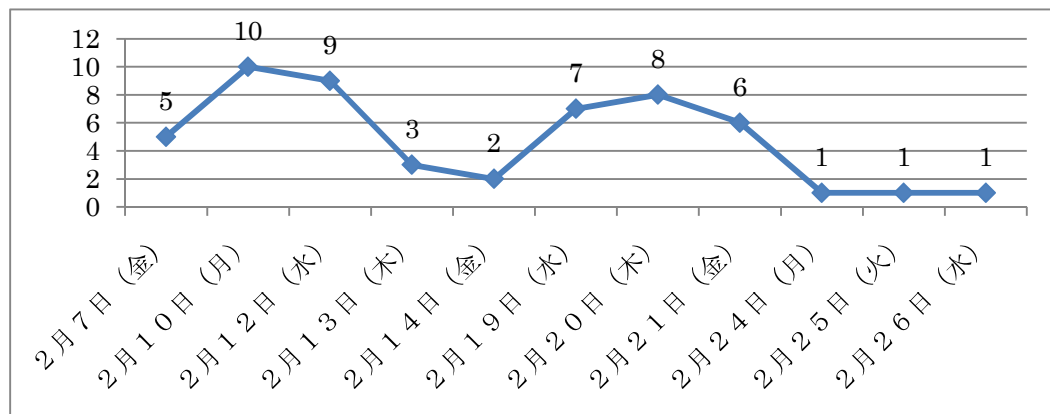
ほけんだより3月

平成25年度 八基小 保健室

早いもので、1年のまとめの月となりました。どの学年もこの1年間の大きな成長が感じられるこのごろです。6年生は中学校に向けてその他の学年はひとつ上の学年に向けて、自覚が芽生えているようです。今年1年間のまとめがしっかりできるように、最後まで体調を崩したりけがをしたりしないように注意して過ごしていきましょう。



インフルエンザによる出席停止の人数



2月13日(木) 14日(金)は1年生でインフルエンザによるお休みが増えたため学級閉鎖になりました。大雪による2日間の休校をはさんで19日(水)以降人数は減少していますが、厳しい寒さが続いているので引き続き体調管理に十分注意をお願いします。

3月3日は耳の日です

♪ 耳を大切にしましょう♪

調子が悪いときは、病院へ行きましょう。



耳そうじは自分でせず、大人の人にしてもらいましょう。



鼻は強くかまないようにし、片方ずつそっとかみましょう。



虫などが入ったら、耳を虫などが入った、耳を下に向けて耳の上をトントンとたたきましょう。



ヘッドホンで大きな音を聞かないようにしましょう。

©少年写真新聞社 2014

三月の保健目標
耳を大切にしよう
一年間の健康生活を反省しよう



©少年写真新聞社 2014

1年間の生活を振り返ってみましょう。

1	早ね早おきができた	
2	毎朝、気持ちよく排便(はいべん)があった(うんちが出た)	
3	朝ごはんを毎日しっかり食べた。	
4	すききらいなくバランスよくごはんが食べられた。	
5	むし歯にならなかった。 むし歯をきちんとおとした。	
6	毎日、3回歯みがきをした	
7	外遊びや運動をたくさんした	
8	テレビやゲームの時間を決めて守ることができた	
9	病気をせず元気にすごせた	
10	大きなけがをしなかった。	
	ひとつ〇がついたら10点、合計してみましょう。	点

この1年間、元気にすごせましたか。健康のためにがんばったことは何ですか？1年間の生活を反省して今後の生活に活かしていきましょう。

- 90点以上 A たいへん健康的な生活がおくれました。これからも続けましょう。
- 60点～80点 B もう少しがんばってさらに健康的な生活にしていきましょう。
- 50点以下 C 健康のため生活を見直しできるところからがんばりましょう。

3月9日は「ありがとうの日」

3月9日は「39(サンキュー)」のゴロ合わせで「ありがとうの日」だそうです。小さなことでも「ありがとう」のこぼれを返してもらえると誰でもうれしくなります。心の中で感謝していても、こぼれに出して言わなければ伝わりません。何かをしてもらったときにありがとうの一言を忘れずに言えるといいですね。

麻しんの流行に注意

今年は全国的に麻しんの患者が昨年に比べて増加しているそうです。ほとんどの人は第1期と2期の定期の予防接種が済んでいると思いますが、麻しんの流行にご注意ください。

