

ほけんだより



令和5年3月17日
丹波篠山市立城東小学校
No.12 保健室発行

今年度も残りわずかです。みなさんにとって、どんな1年でしたか。心も体も大きく成長し、できなかったことができるようになったり、楽しかったことがたくさん思い浮かぶのではないのでしょうか。この1年元気に楽しく過ごせたことに感謝して、友達やおうちの人に「ありがとう」が伝えられるといいですね。そして、1年間頑張った自分のことも、ぜひほめてあげてください。



ねん 1年をふいかえろう!

できたところに、**0**をつけよう!

はやねはやお 早寝早起きができた



す きらいせずになんでも食べた



げんき からだ うご 元気に体を動かした



ていねい はみが 丁寧な歯磨きができた



てあら 手洗いをがんばった



とも なかよ 友だちと仲良くできた



まいしろ 毎日ハンカチ・ティッシュも を持っていた



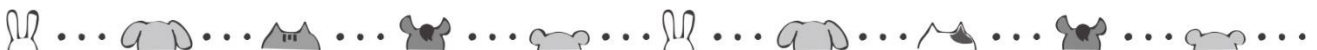
テレビ、ゲーム、スマホは、 じかん まも 時間を守って使えた



ストレス かいしょう 解消もできた



いくつ0がつかえましたか? できていないところは、ぜひ今日から、頑張ってみましょう!



(R5.3.10 まで) **保健室の1年間**

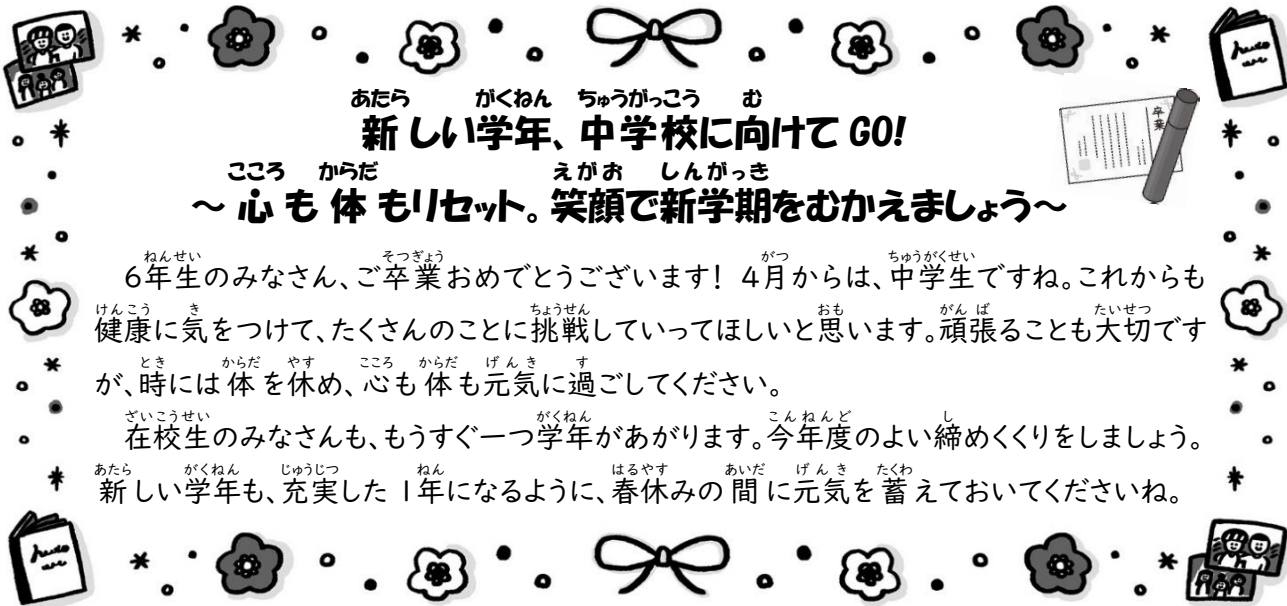
<p>保健室の 利用件数</p> <p>1027件</p> <p>(全て、延べ人数)</p>	<p>ケガの手当てで 来た人</p> <p>755人</p> <p>一番多かった ケガ</p> <p>すりきず</p>	<p>体調が悪くて 来た人</p> <p>247人</p> <p>一番多かった 症状</p> <p>ずつう・ふくつう</p>
---	---	--

じゅしんじょうきょう
受診状況

しか **歯科...56%**

しりよく **視力...75%**

3月中に、
治療を済ませておきましょう!



あた がかねん ちゅうがっこう む
新しい学年、中学校に向けて GO!

こころ からだ えがお しんがっき
～心も体もリセット。笑顔で新学期をむかえましょう～

6年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます！4月からは、中学生ですね。これからも健康に気をつけて、たくさんのごことに挑戦して行ってほしいと思います。頑張ることも大切ですが、時には体を休め、心も体も元気に過ごしてください。

在校生のみなさんも、もうすぐ一つ学年があがります。今年度のよい締めくくりをしましょう。

新しい学年も、充実した1年になるように、春休みの間に元気を蓄えておいてくださいね。

はるやす かた
～春休みの過ごし方～



しんねんと
**新年度に
 必要な物を
 準備しよう**



はるやくつの
**サイズを
 確認して
 おこう**



み 身のまわり
**の整理・
 整とんを
 しよう**



か 借りているもの
があれば返そう



まほう
花粉を99%カットする 魔法のマスク

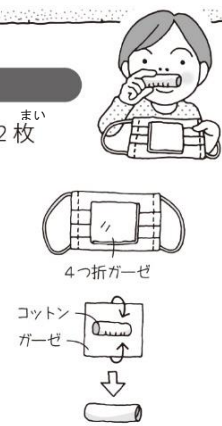
かふんしょう げんいん かふん
 花粉症の原因は、花粉を
 鼻や口から吸い込んでしま
 うこと。

ところが、マスクに“あ
 る工夫”をするだけで、花
 粉を吸い込む量を99%カッ
 トできるのです。

かふんしょうたいさく
**花粉症対策に、
 つく
 ぜひ作ってみてください。**

作り方

- 10cm ほどの正方形に切ったガーゼを2枚用意する。
- 不織布マスクに、①のガーゼ(1枚)を4つ折りにしてあてる。
- 化粧用のコットンを丸め、①の残りのガーゼでくるむ。
- ③を鼻の下にあてる。
- ②のマスクをつける。



保護者のみなさまへ

○ 新年度に向けてのお願い

- 上履き・運動靴・体操服などのサイズの確認・交換をお願いします。
(新しくされた場合は記名をお願いします)
- めがねの度の確認をお願いします。
- 歯ブラシの交換をお願いします。
- 受診がまだの方は、春休み中に済ませられるようお願いいたします。



今年度も、無事に締めくくりの時期を迎えることができました。ご家庭での毎朝の検温や健康観察をはじめ、学校保健活動にご理解、ご協力をいただき、ありがとうございました。

このまま元気に、卒業式、修了式を迎えられますよう、ご家庭でも引き続き、休日は休む時間を十分とって、手洗いなどの予防をよろしく申し上げます。

