



令和6年3月18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、
〇をつけよう!

☐ はやねはやお 早寝早起きができた 	☐ あさ 朝ごはんを食べた 	☐ てあら 手洗いをした 
☐ は 歯みがきをした 	☐ からだ うご 体を動かした 	☐ とも なか よ 友だちと仲良くした 

いくつ〇がつけましたか? 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!



らいしつしゃ
来室者
976
人

ケガ
669
人

びょうき
病気
229
人

じゅんじょうきょう
受診状況

しか
歯科...60%

しりよく
視力...68%

がつちゅう ちりょう
3月中に、治療を
済ませておきましょう!



(全て、延べ人数)



3月3日は
耳の日

みみ やくわり
〈耳の役割〉

- おと き
・音を聞く
- おと ほうこう
・音の方向がわかる
- からだ
・体のバランスをとる

中耳炎に気をつけよう

きゅうせいちゅうじえん
急性中耳炎



きゅう えんしやう お
急に炎症が起こり
耳が痛くなる

まんせいちゅうじえん
慢性中耳炎



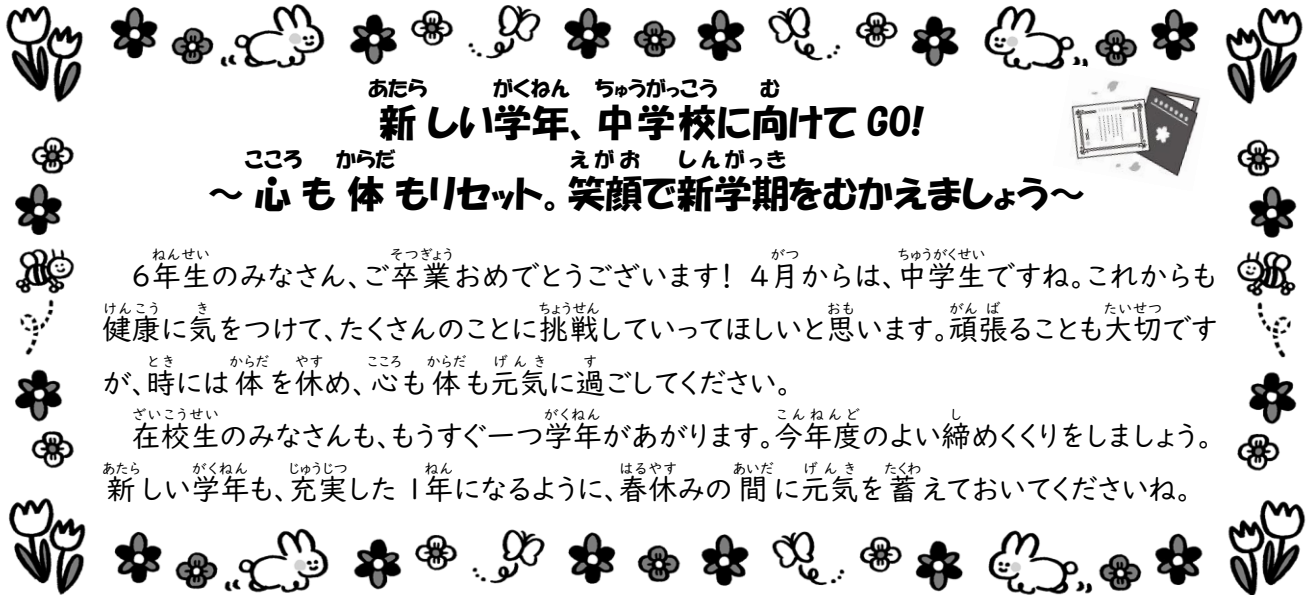
えんしやう なが つづ
炎症が長く続き、
耳漏や聞こえが悪くなる

しんじつちゅうじえん
渗出性中耳炎



みみ なが えき
耳の中に液がたまって
聞こえが悪くなる

ほう 放っておくと、なおりがわるいので
耳鼻科で治療をしましょう



あたう がくねん ちゅうがっこう お 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、たくさんのことに挑戦して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～



新年度に
必要な物を
準備しよう



服やくつの
サイズを
確認して
おこう



身の回り
の整理・
整とんを
しよう



借りている
ものがあれ
ば返そう

こころ

心がザワザワするときは…

卒業や進級、進学の季節は、「さようなら」と「こんにちは」がいっぱい。毎日が慌ただしくて、気持ちが落ち着かない人もいますでしょう。

そんな時は、できるだけ自分らしくいられるように、自分なりのリラックス方法で乗り切りましょう。心がほぐれたら、元気に活動する力がぎっとわいてきます!

★おススメのリラックス方法

- 好きな音楽を聴く
- 好きなおやつを食べる
- スポーツを楽しむ
(体を動かす)
- 絵を描く
- お風呂にゆっくり入る
- たっぶり眠る



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、春休み中に済まさ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、休養する時間を十分とって、体調を整えていただくよう、よろしくお願いします。

