

ほけんだより 3月号

令和5年2月28日
新宿区立落合第四小学校
校長 本間 基史
養護教諭 樋口 紗良

3月の保健目標 **目を大切にしよう** **3月3日 耳の日**

日差しがやわらかく、春らしい暖かな日が増えてきました。今年度も残りわずか。1～5年生は一つ上の学年へ、6年生は小学校を卒業し中学生になります。1年をふり返ってみて、やり残したことやちょっと戦そびれていることがあったら、3月中に整理できると良いですね。新生活の始まりに良いスタートが切れるようにもうひとふんばりしましょう！

《1年間の生活をふり返ろう》

この1年間の生活をふり返ってみて、きちんとできた行動は口の中にチェックを入れてみましょう。できなかった行動は、新学期からできるようにがんばってみてください。



3度の食事を好き嫌いせずバランスよくとった



早寝早起きをして1日8時間くらいぐっすり寝た



毎日、規則正しい生活リズムですごせた

1年間の健康生活をふり返ってみよう



適度に運動をして積極的にからだを動かした



ケガや病気の予防を心がけて、実行できた



友達と仲良くできた、喧嘩しても仲直りできた

3月3日はひな祭りですが、『耳の日』でもあります。耳は音や声を聞く・体のバランスをたもつなど様々なはたらきをしています。大切なはたらきをしている器官ですので、大音量で音楽を聞かない、耳そじをしすぎないなど日頃から耳の健康に気をつけてください。



耳をたたかないで！
耳元で大きな声を出さないで！
強い力で鼻をかまないで！
イヤホンなどで長い時間大きな音を聞かないで！



保健室の1年間 今年度の保健室の様子です。(2月末まで)

◎けがで来室した人数…1093人 一番多かったけがは 打撲(426人) でした。

◎病気で来室した人数…484人 一番多かった病気は 腹痛(120人) でした。

◎一番来室が多かった月…11月

来年度はみなさんがもっと健康に過ごせますように…

保護者のみなさまへ

1年間学校保健教育活動にご協力いただき、本当にありがとうございました。特に感染症対策について、今年度もさまざまご負担をおかけしたと思います。おかげさまで大きな事故等なく、1年を乗り切ることができました。これからも子どもたちが元気に健やかに過ごせるよう、学校とご家庭とがともに協力し、見守っていただけたらと思っております。どうぞよろしくお願いいたします。