

ほけんだより 3月

令和4年3月7日
所沢市立明峰小学校
保健室

あっという間に1年が終わろうとしています。今年度もコロナウイルスによる様々な制限の中、自分たちにできることは何かを考え行動することができたと思います。学校で毎日感染症対策をがんばってきたみなさんは、自分の健康を自分で守る方法がしっかり身についているはずです。今年1年を振り返って、たくさん自分をほめてあげてください。心も体も、1年間でとっても大きく成長しました。自信をもって、1～5年生は次の学年、6年生は中学校へ、進んでいってください。



●保健室●

1年間の記録

けがや病気を通して体も心も強くなっていくと思います。しかし、大きな病気にかかったり、ひんぱんに病気になったりしてしまうと楽しく遊んだり勉強したりすることができなくなってしまいます。規則正しい生活を送り、丈夫な体をつくりましょう。

また、命に関わるけがをしないよう、ともだちにけがをさせないために、安全な行動を心がけましょう。

けが多発！危険エリア

1位 ... 校庭

2位 ... 校庭から昇降口の間の通路

3位 ... 教室

休み時間前後に急いでいて、転んでしまう人が多いです。

一番多かったケガ

すりきず

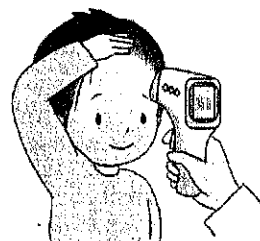
一番多かった症状

ふくつう

保護者の皆様へ

感染症対策にご協力いただきありがとうございました。たくさんの制限の中でも子どもたちは、生き生きと活動していました。子どもながらに感染症と向き合い、困難なことに立ち向かっていく姿が頼もしく見えました。給食中にもとだちと会話をしながら楽しく食べさせてあげられないことや、歌唱などの取り組みを中止せざるを得なかったこと、それらの楽しみを経験できないまま学年が上がっていってしまうこと、また、軽い症状でも早退させたり、元気な兄弟も早退させることなど、子どもたちや保護者の方々に制限をお願いすることが心苦しく、辛く感じることもありました。そんな中、子どもたちの笑顔や会話に元気をもらい、保護者の方の温かなお言葉が支えとなり、無事に1年を乗り切ることができました。本当にありがとうございました。

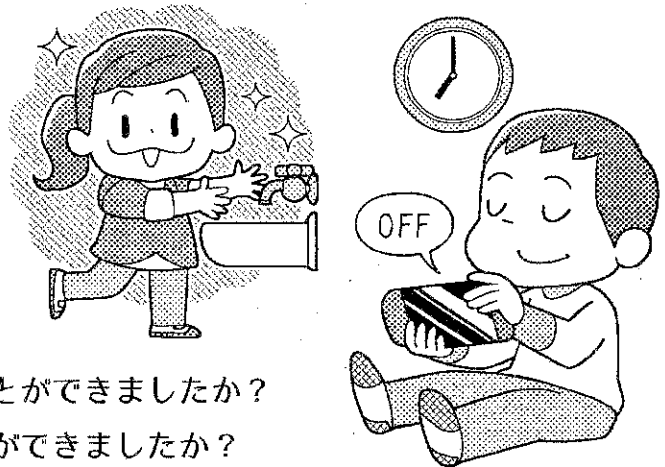
春休み期間中も健康観察カードへの記入をお願いします。記入したカードは新学期に回収します。



1年間の生活を振り返ろう

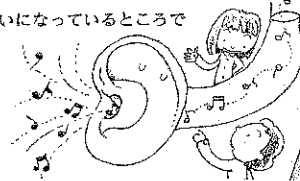
だいたい毎日

- ☐ 早起き早寝ができましたか？
- ☐ 体を動かして遊べましたか？
- ☐ 給食を残さず食べることができましたか？
- ☐ 1日3回歯みがきができましたか？
- ☐ うがい・手洗いができましたか？
- ☐ あいさつができましたか？
- ☐ けがをしないように気をつけて行動することができましたか？
- ☐ ゲームをするときは決めた時間を守ることができましたか？

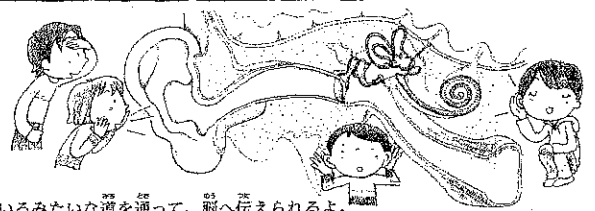


① 耳はとっても働き者。

ラッパみたいになっているところで
集められた
音は...



② めいろうみたいな道を通して、脳へ伝えられるよ。



あーっ



③ からだのバランスを保つことも、
耳の役割。

④ プランコに乗ったり、鉄棒でまわったりし
ても気持ち悪くならないのは、耳がバランスを
保ってくれているからだよ。



⑤ おかさんのお腹の中にいたとき
から、夜眠っている間もずっと音を
聞いている耳。大切にしてほしい
から、お願いします。

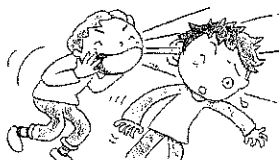


⑥ 耳そうじ、奥までつつこんだり、
ツメで取るのはやめて。



音の通り道を傷つけてしまうかもしれません。

⑦ それから、大きな音にも注意が必要だよ。
友だちの耳元で大きな声を出すのは絶対にダメ。



⑧ イヤホンやヘッドホンで音楽を聞く人は、
まわりの音が聞こえるくらいの音量で、
長い時間使わないようにしましょう。

3月3日は耳の日
耳を大切にしようね



「ラッパ」って何だ？

「女の子らしくしなさい」と
か「日本人らしいね」とか言わ
れて「あれ？」と思ったことは
ありませんか？ そもそも「ら
しさ」って何だろう？

「らしさ」とは、そのものにふさわしい
様子や行動を意味します。ふさわしいとは
「大半の人がそう思うだろう」という考え
方のことです。



でも、性別も国籍も関係なく、みんなに
大切にしてほしいのは《自分の体と心》。
人に決められた「らしさ」が窮屈に感じて
しまったとき、その枠に無理やり当てはま
るように自分を変える必要はありません。
体と心が納得できる、
「自分らしさ」を認め合
える社会になるといいで
すよね。

