

ほけんだより 3月

うべしりつにしきわしょうがっこう
宇部市立西岐波小学校
令和3年3月発行

❖ 3月のほけんもくひょう：耳・鼻・のどを大切にしよう／健康生活の反省をしよう❖

たくさん我慢をした1年。みなさん、本当によくがんばりました。
たいていねいな手洗いや毎日のマスク着用・健康観察など、感染症にかからないように努力したことを1つでも思いつく人は、自分で自分に“はなまる”をあげてください。
春休みも、元気に過ごしてくださいね♪

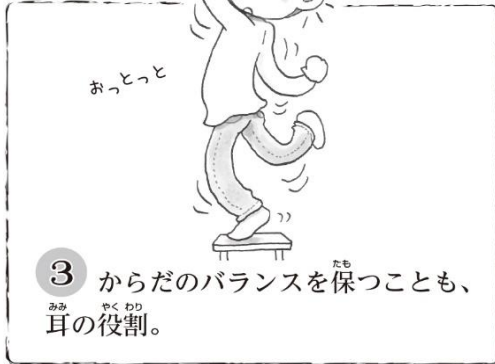


1 みみはとっても働き者。

ラッパみたいになっているところで
集められた
音は…



2 めいろみたいな道を通して、脳へ伝えられるよ。



3 からだのバランスを保つことも、 耳の役割。

4 ブランコに乗ったり、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 おかあ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、 まわりの声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



一年間、がんばりました！

この一年間、保健室でもみなさんのいろいろな顔を見ることができました。泣いたり、笑ったり、怒ったり。その一年も残りわずかです。

みんなが楽しいことばかりの一年を過ごせたわけではないと思います。つらいことがあっても乗り越えようと努力していた人もいた

でしょう。そのがんばりはきっと、心を強く、そしてやさしく成長させたことなのでしょう。

一年の区切りに、「一年間よくがんばったね」と自分をほめてあげてください。そして、気持ちを新たに、来年度を迎える心の準備をしましょう。



1年間 健康チェック

今年1年、がんばったことに印をつけよう！

- ☐ はやねはやおきをした
- ☐ いつも正しい姿勢ができた
- ☐ ごはんの後に歯みがきをした
- ☐ 手洗い・うがいをした
- ☐ 外で元気に遊んだ
- ☐ スキキライせず何でも食べた
- ☐ 毎日ハンカチとティッシュを持っていた



7っできた！

4~6っできた！

すごい！

もう少し！

その調子で
健康習慣を続けよう

できなかったことは、
新しい学年の目標にしよう

1~3っできた！

どれもできなかった

がんばって！

がんばれ！

ほかの健康習慣も
取り入れてみよう

まずは、できそうなものから
取り組んでみて

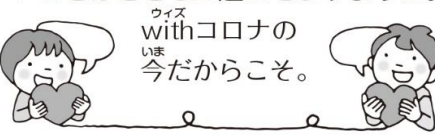
つながりは、やさしいことば

今まであたりまえにできたことができなくなったとき、「ああ、大切だったんだな」って、感じることはありませんか？

この一年はコロナでできないことがたくさんありました。学校でみんなと会えなかったり、距離をいつも開けていなくちゃいけなかったり。そんな中で「つながる」ことの大切さをつくづく感じていたように思います。

直接会えなくても、くっつけなくても、つながることができるのは、私たちにことばがあるから。だからことばはやさしく、あったかいものにしたいですね。

次の学年でも、みなさんがやさしいことばとともに過ごせますように。



がつ 4月から2月26日
までの人数

ケガの手当てで
来た人 3277人
いちばん多かった
ケガ... だぼく

体調が悪くて
来た人 1219人
いちばん多かった
症状... ずつつ

保健室の
利用件数
... 4655件

昨年度の来室人数は合計3806件（ケガ2786、病気1009）でした。今年度はたくさんがまんして思うようにいかなかったり、心がもやもやすることがいつもより多かった人もいかもしれません。悩んだり、考えたり、工夫して楽しんだり...。それはみんなの心が成長している証拠です。残りの1か月間、一緒にのりこえていきましょう！

※学校管轄外のケガ（学校以外の場所（校外学習のケガは除く）・スポ少・数日前のケガ等）の処置や継続的な治療は行えませんので、ご理解の上、ご家庭で手当てをお願いいたします。

保健委員会で作成

1学期の西小、子ケガ状況

1学期は、休校があたり梅雨で外遊びが出来ない日が多かったです。しかしケガで保健室に来る人がとても多かったのとまとめてみました。

運動場	教室	ちゅうど
1. すりきず 103人 2. だぼく 49人 3. ねんざ 15人 : / 167人中	1. だぼく 116人 2. はさんだ 39人 : / 224人中	1. だぼく 46人 2. すりきず 12人 : / 67人中
アリーナ	グラウンド	遊具
1. だぼく 29人 2. ねんざ 19人 : / 68人中	1. すりきず 10人 2. だぼく 9人 : / 19人中	1. だぼく 10人 2. すりきず 5人 : / 18人中

1学期ケガで保健室に来た人は1284人です。

2学期の西小、子ケガ情報

※2学期は90日、学校に来たよ！

運動場	教室	ちゅうど
1. すりきず 214人 2. だぼく 84人 : / 357人中	1. だぼく 134人 2. はさんだ 41人 : / 289人中	1. だぼく 84人 2. ねんざ 5人 : / 104人中

アリーナ	グラウンド	遊具
1. だぼく 47人 2. ねんざ 19人 : / 99人中	1. だぼく 7人 : / 11人中	1. だぼく 8人 2. すりきず 5人 : / 13人中

2学期ケガで保健室に来た人は1490人です。