



2024.3.1
柏市立酒井根西小学校
おうちの人と読んでください。

少しずつ春らしい暖かな日差しも感じるようになってきましたね。今のクラスでの生活も残り1ヶ月、6年生とすごせる時間は残りわずかとなりました。3月9日は「感謝の日」です。6年生にたくさんの「ありがとう」を伝えられるといいですね。

今年度のほけんだよりは、これで終わりです。いつも読んでくれてありがとう！

3月の保健目標

けんこうせいかつ はんせい
健康生活の反省をしよう



病気・けがの予防に…

大切な「見直し」「ふりかえり」

今年度も、あっという間にまよめの3月。6年生は中学校へ、1年生から5年生は学年が上がります。もうすぐ新しい生活が始まりますね。その準備のひとつとしてやっておいてほしいのが、『健康面の見直し・ふりかえり』です。



この1年間で、何かしらの病気やけががあった人も少なからずいることでしょう。これからむかえる新年度、病気やけがを予防し、もっと健康にすごすために「手洗いができていなかった」「つかれていた」など、なぜそのとき病気やけがになったのかをあらためて考えてみるのがとても大切なのです。



そして、いま調子がよくなかったりけがをしていたりするところがあれば春休みのうちに受診し、できればなおしてしましましょう。ドキドキ・ワクワクのはじめの一步、元気にふみ出したいですね！

保健室の1年間の利用

保健室を利用した人
978人



ケガをした
619人

体調が悪い
359人

4月から2月までの利用人数です。昨年度より、けがで来室する人が減り、救急車を呼ぶけがもありませんでした。この調子で、3月もおおきなけがをしないように気をつけてすごしましょう。

3月3日は耳の日！

耳のはたらき あなたの耳を大切に

【はたらき:その1】音を聞きます

からだの外の「耳かい」で集めた音が「こまく」をふるわせます。ふるえは「耳小骨」「かぎゆう」をとおり、その信号が神経を伝わって脳に届き、『聞こえた』とわかります。



【はたらき:その2】バランスをとります
耳の奥にある「さんはんきかん」でからだの回転を、「前庭」でかたむきを感じとっています。それらの信号を脳で受け、からだがおねないように手や足を動かします。

耳を大切にするためには？



- 耳そうじは入口近くをやさしく
- 鼻は片方ずつ静かにかむ
- イヤホン・ヘッドホンは使う時間と音量に注意
- たたかない・引っばらない

保護者の方へ

1年間ほけんだよりをお読みいただき、ありがとうございます。また、日頃の保健活動、保健教育にご協力いただき、感謝しております。後期も通知表と一緒に健康カードを配付します。3学期の発育測定の結果が新しく書かれていますので、ぜひお子様と一緒に1年間の成長を振り返ってみてください。

来年度も保健情報をお伝えしていきます。よろしくお願ひいたします。

