

ほけんだよりNo.15

令和5年3月1日 岩国市立美和東小学校 保健室



ぽかぽかと温かい日が多くなりました。6年生は、もうすぐ卒業。6年間、楽しかったこと、うれしかったこと、がんばったこと…、きっとたくさんの思い出ができたことだと思います。1年生から5年生の人は、中学生になる6年生に、「ありがとう」の気持ちを伝えましょう。

3月の保健目標

耳を大切にしよう

3月3日は



耳そうじをするときは・・・

かわいた耳あかは耳かきで取り、しめった耳あかは綿棒でぬぐうとよいでしょう。耳あかは耳の穴の入り口1cmくらいにたまるので、耳そうじもそのあたりだけにしましょう。

かわいた耳あかが
取れるときに使用

しめった耳あかが
取れるときに使用

今年度の保健室のようす～

2月24日現在

保健室の
利用件数

(ほけんしつ
りようけんすう)
494 件



昨年(さくねん)に引き続き、今年度(こんねんど)も毎日(まいにち)の検温(けんおん)や手洗い(てあら)など、感染症(かんせんしょう)対策(たいさく)に気(き)をつけて過(す)ごした1年(ねん)になりましたが、みなさん(みなさん)は健康(けんこう)に過(す)ごすことができましたか？

むし歯(むしは)の治療(ちりょう)などがまだ(まだ)の人は、春休(はるやす)みのうちに受診(じゅしん)、元氣(げんき)に新年度(しんねんど)を迎(むか)えましょう。

体調(たいちょう)がわるくて
来た人(きたひと) 249 人

一番(いちばん)多かった症状(しょうじょう)
腹痛(ふくつう)



ケガ(けが)の手当(てあて)で
来た人(きたひと) 213 人

一番(いちばん)多かったケガ
だぼく



ケガ(けが)が一番(いちばん)多かった場所(ばしょ)は

教室(きょうしつ)



メディアコントロールチャレンジカードお世話になりました！

子どもたちの感想(かんそう)から

- 1年(ねん)：べんきょうちゅうにテレビ(テレビ)をつけたかったけど、がまんしました。
- 2年(ねん)：がんばったことは、ねた時(じ)こくです。〇がふえたからうれしかったです。
- 3年(ねん)：次(つぎ)は、寝(ね)る時間(じかん)も起(お)きる時間(じかん)も早(はや)くしたいです。
- 4年(ねん)：目(め)標(ひょう)時刻(じこく)よりも、早(はや)く寝(ね)られるようにがんばりました。
- 5年(ねん)：6年(ねん)生(せい)になっても全部(ぜんぶ)〇がつくようにしたいです。
- 6年(ねん)：土(ど)日はゲーム(ゲーム)のやりすぎ(やりすぎ)だから、やりすぎ(やりすぎ)ないように気(き)をつけたいです。

おうちの方(かた)から

- 1年(ねん)：ゲームとユーチューブ(YouTube)のじかんをもう少し(もう少し)少なくしたいですね。
- 2年(ねん)：朝(あさ)ごはんは毎日(まいにち)ちゃんと食(た)べて行(い)ってくれて、うれしかったよ！
- 3年(ねん)：よくがんばりました。トランプ(トランプ)たくさんしたね！お手伝(てつだ)いもありがとう！
- 4年(ねん)：寝(ね)る前(まえ)の時間(じかん)テレビ(テレビ)を見(み)ないよう(よう)にがんばって(がんばって)いました。決(き)められたこと(こと)を守(まも)ろうとする姿(すがた)はとて(とて)もすば(すば)らしかったです。
- 5年(ねん)：ゲーム(ゲーム)の時間(じかん)は1時(き)間(かん)と決(き)めているので、守(まも)りましょ(ましょ)う。
- 6年(ねん)：スマホ(スマホ)を使う時間(じかん)をもう少し(もう少し)減(へ)らせるといいね。

メディアコントロールの3コース

1年間の達成率(たっせいりつ)を比べてみました！

美和東小全校(みわとうしょうぜんこう)の平均(へいきん)の数値(すうち)

	1学期(がっき)	2学期(がっき)	3学期(がっき)
ゲーム・スマホ(つか)を使う時間(じかん)を 1日(いちにち)1時間(じかん)以内(い)にする	77.6%	76.0%	70.1%
寝(ね)る1時間(じかん)前(まえ)には全(すべ)ての メディア(メディア)から離(はな)れる	75.5%	82.2%	75.2%
勉強(べんきょうちゅう)中(ちゅう)はテレビ(テレビ)を消(け)す テレビ(テレビ)のない部屋(へや)に行(い)く	91.1%	91.6%	84.4%

2学期(がっき)は達成率(たっせいりつ)がぐっとのびましたね。新(あたら)しい学年(がくねん)に向けて、生(せい)活(かつ)リズム(リズム)を整(ととの)えましょ(ましょ)う。