

# ほけんだよりNo.17

令和6年3月1日 岩国市立美和東小学校 保健室



ついに美和東小学校、最後の月になりました。この学校で過ごした日々はどうでしたか？  
 楽しいことも苦しいことも、いっぱいあったと思います。たくさんの経験をしたみなさんは、  
 きっと心も体もぐんと成長しているはずですよ。できるようになったことを思い出しながら、  
 4月からはじまる新しい学年の目標を立ててみましょう。

## 3月の保健目標

耳を大切にしよう 1年間の健康生活を反省しよう



## 1年間を振り返ってみよう！

1年間を振り返ってチェックをしてみよう。

できなかった項目は、3月から取り組んでみよう！

- 早寝早起きができた
- 朝ごはんを毎日食べた
- 好き嫌いをせず何でも食べた
- タブレットやゲームなどは家の人と  
ルールを決めて使った
- 毎日朝・晩 歯みがきをした
- 毎日うんちをした
- 外でたくさん遊んだ
- 外から帰ったら手洗い・うがいをした
- 友達と仲良く遊ぶことができた



## 保健室の1年間

(4/1~2/27までの集計結果)

### 保健室の利用件数

(ほけんしつ  
りようけんすう)

251件



昨年度、児童のみなさんが保健室を利用した件数は494件でしたが、今年なんと243件も減って、251件の来室数でした。児童数が減少したこともありますが、みなさんが昨年より、ケガせず体調をくずさず、元気にすごしてくれたことがとってもうれしいです！春休みは準備の期間です。むし歯などの治療がまだの人は、4月までに受診し、元気に新年度を迎えましょう。



体調がわるくて  
来た人 108人

一番多かった症状  
腹痛(ふくつう)



ケガの手当てで  
来た人 136人

一番多かったケガ  
すりきず



ケガが一番  
多かった場所は  
運動場  
(うんどうじょう)



## 「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ら

- 2年：宿題をがんばりました。次は、お手伝いをもっとしたいです。
- 3年：次は、起きる時間の〇を多くするために、やらないといけないことを先にしたいです。
- 4年：ゲームの時間を減らすことをがんばりました。これからもつづけていきたいです。
- 5年：寝る1時間前にはすべてのメディアから離れるが、前は少ししか〇がつかかなかつたけれど、1週間がんばって全部〇がついたのでよかったです。
- 6年：平日はメディアの時間をがんばって守りました。

### おうちの方から

- 2年：ゲームをがまんして外遊びと運動がたくさんできたね！お手伝いもありがとう！
- 3年：ゲームを1時間にしよう心がけていました。
- 4年：休みの日もしっかりと守れていて、すばらしいと思います。
- 5年：自らメディアの時間を〇にしたいと宣言し、努力していたところがかっこよかったよ。
- 6年：自分から進んで行動できるようになり成長しているなと感じます。