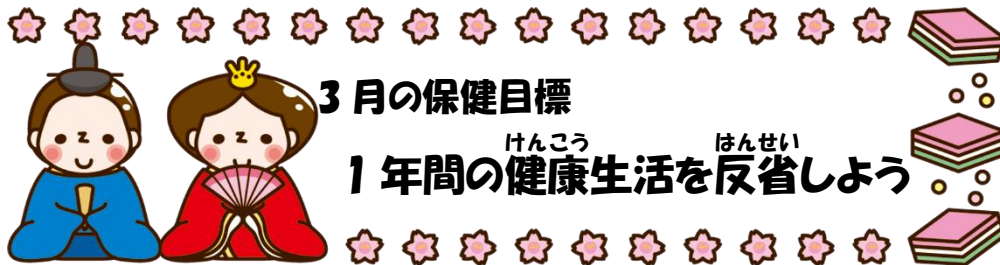




令和5年3月
岩国市立宇佐川小学校
保健室

3月21日はランドセルの日。3+2+1=6で「6年間ありがとう」という意味があるそうです。^{そつぎょう}卒業をひかえた6年生のランドセルには、どんな思い出がつまっていますか？宇佐川小学校での思い出をふりかえて、つぎのステップの中学生になるじゅんぴをしましょう。

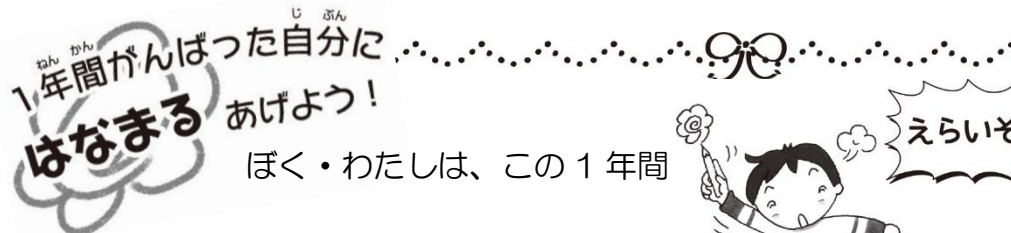
「卒業は、もう少し先」のみなさん。「物を大切にできる人は、心も大切にできる人」だと思います。「しらんぼうにあついていたな…」という人は、きれいにふいてみるのはどうでしょうか？心も気持ちよく上級生になれるようにじゅんぴをしましょう。



3月の保健目標

1年間の健康生活を反省しよう

今年度最後の月、3月がやってきましたね。この1年間、心も体もけんこうにすごせましたか？けんこうにすごせた人も、気になるところがある人も、今月もけんこうをいしきして、心も体も元気いっぱい今年度をしめくくりたいですね。



1年間がんばった自分に
はなまるあげよう！

ぼく・わたしは、この1年間

をがんばりました！

書いたら保健室まで見せに来てね！



けんこうチェックをしよう

この1年間でできていたものに○をつけよう！！

- () 早ね早起きができた
- () 毎日朝ごはんを食べた
- () 毎日うんちをした
- () 好ききらいをしないでなんでも食べた
- () 毎日歯みがきをした
- () ハンカチ・ティッシュをわすれなかった
- () 外でたくさんあそんだ
- () 元気よくあいさつできた
- () 手あらいうがいを自分からできた
- () 友達となかよくできた

いくつ○がありましたか？○がつかなかったところは、

3月はできるようにがんばりましょう！

あたりまえをありがとうに



これって
あたりまえ？



「あたりまえ」とは、そうあるべきこと（＝当然）や、ありふれていること（＝普通）という意味。一方「ありがとう」は、めったにない・めずらしいことを意味する「有り難い」からできた言葉で、みなさんが知っているように感謝の気持ちを表します。

3月9日は「サンキューの日」。やってもらって「あたりまえ」ではなく、「いつもありがとう」と伝えられたら、ちょっとだけハッピーになれるかも！

3月3日 何の日…？

いきなりですが、もんだいです！ 3月3日は何の日でしょう？ 3の形が、なにかににいていませんか？ こたえは体のパーツにあります。このパーツは、生活するうえで、とても大切なもの。読み進めていくとこたえがわかるかも…！

「3」に、にている わたしはなーんだ？

わたしの中には、からだで一番小さいほねや、かたつむりがいるんだって！？



このパーツには、体の中で一番小さな「あぶみこつ」というほねがあります。

また、かたつむりにした「かぎゅう」というめいろのような道もあります。

「3」に、にている わたしの役割を教えるね！

実はからだのバランスにも深く関係しているんだよ。

わたしの役割といえば、みんなもよく知っているアシ。からだに2つあるから、アシがどこから来ているかわかるんだよ。



役割は、音を聞くこと。2つあるおかげで、音がどの方向から聞こえているかわかります。そして、おくにある「からだのかたむきを感じる」場所で、バランスをとっています。

3月3日はわたしの日！ わたしがだれかわかったかな？

3月3日は()の日！

わかった人は保健室まで答え合わせしにきてね！

学校保健安全委員会をしました

2月16日(木)に学校保健安全委員会を開催しました。今回のテーマは「ばいきんさようなら大作戦」。日常にはあらゆるところにウイルスや菌がいます。そのなかには、病気につながってしまう可能性があるものも…。手あらいをするタイミングは多いですが、どのようなことを意識していますか？ ぶだんの手あらいであなたの手はきれいですか？ これまでの手あらいを振り返り、あらいのこしが少なくなる手あらいについて考えました。

手の皮ふ1cmあたりどれだけのばいきんがいると思う？

- ① 約400個
 - ② 約4000個
 - ③ 約40000個
- 正解は…？？
③の約40000個！！

手のひらはあらいのこし少なかったけど、手のこうが…

あらいのこしを見てみよう！！

えー！！こんなにあらいのこしがあるなんて！？

♪おねがい～かめさん～
あの三角のお山の上で～♪
(あわあわ手あらいの歌)

ご多用のところ
ご参加ありがとうございました。

《児童のかんそう》

思っていたよりうらの全ての指によごれがついていたのできれいに洗おうと思います。

しっかり洗っているつもりでもバイキンがたくさんいることが分かりました。今度から手あらいの歌をいしきして洗おうと思います。

ゆびのあいだとか、すぐきれいにおとせるカメさんとからくにできるので手をあらうときにいしきしようと思います。