



岩小ほけんだより 3月

令和6年3月
岩国市立岩国小学校

※おうちのかたといっしょに
よんでください。

今年度も残り1ヶ月になりました。5月に新型コロナウイルス感染症が「5類感染症」に移行し、今年度から学校生活、行事などがコロナ禍前の様子に近づきました。初めてのことをたくさん経験した年になった人も多いのではないのでしょうか。今年度のふりかえりはもちろんですが、頑張った自分の心と体もいたわってあげてくださいね。4月からそれぞれ学年が1つ上がり、6年生は中学生になります。新しいステージでも健康に気をつけ、心も体もさらにレベルアップしていきましょう！

1年をふり返ろう！

「できた！」と思うものに
○をつけてね

 早寝・早起きができた	 毎日朝ごはんを食べた	 食後に歯みがきをした
 石けんで手洗いをした	 元気に体を動かした	 友だちと仲よくした

1年間がんばった自分にはなまるあげよう！

この1年間は
がんばりました。

えらいぞ！

保健室 1年間の記録

来た人が多かった月
10月

保健室の利用者数
5094人
でした

ケガで来た人
2959人

一番多かったケガ
すりきず (931件)

体調が悪くて来た人
1393人

一番多かった症状
頭痛 (568件)

今日は何の日？クイズ★

3/9 は感謝の日。
「ありがとう」を表す言葉は？

①Terima kasih!
②Tak!
③Gracias!

「ㄥㄣㄣㄣ」ㄣㄣㄣㄣㄣㄣㄣㄣ
ㄣㄣㄣㄣㄣㄣㄣㄣㄣㄣㄣㄣㄣㄣㄣㄣ
i 照子

～春休み中に心臓や腎臓の 定期検査を受けられる方へ～

心臓や腎臓の定期検査のため、春休み中に受診される際には、生活管理指導表などをお渡ししますので、学校までお知らせください。修了式前までにお渡ししたいと思いますので、早めにご連絡いただくとたすかります。

花粉を避けるために

できることは？

天気予報で花粉の情報をチェック！

帽子で頭につく花粉の量を減らします (1/3~1/6に減らせます)

メガネで目に入る花粉の量を減らします (1/2~1/3に減らせます)

マスクで鼻や口から吸いこむ量を少なくします

外出するときは花粉のつきやすい毛織物の上着は避けま

室内に入る時は花粉を十分に払ってから入ります

洗顔で顔についた花粉を洗い流します

うがいであげからのどに流れた花粉をとりのぞきます

表面がすべすべした綿や化学繊維がおすすめ

生活リズムカードをふりかえって

児童のみなさんより

- 朝一人で起きられるようになりたい。(1年)
- できることが多くなったのに気づきました。(2年)
- 朝歯をみがく習慣ができたのでうれしかったです。(3年)
- ほとんど〇にできたから、次は全部〇にしたい。(4年)
- 早寝早起きができて1日が気持ちよく生活ができた。(5年)
- 自分の目覚ましで起きることができた。(6年)

保護者の方より

- 朝6時に自分で起きられるようになったので学校に行くまで前より余裕がもてるようになりました。
- 「何か手伝えることある？」といつも聞いてくれてありがとう！
- これからもカードがなくても頑張ってるね。
- ここにこの日が続いているね！毎朝自分で起きていてすごいなと思うよ！

※裏面に生活リズムカードの集計結果を載せています。児童保健委員会が考察を書いておりますので、ご覧ください。