

ほけんだより No.11



令和4年3月1日 岩国市立美和東小学校 保健室

あたたかい日が多くなり、もうすぐ桜のさく季節がやってきます。一年間の生活をふり返ると、みなさんはどんな一年でしたか？4月からは、6年生は中学生になり、1～5年生は一つ上の学年になります。新たな一年に向けて、心と体の準備をしましょう。

3月3日は



耳の日

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。



しめった耳あか
と取れるときに使用

かわいた耳あか
と取れるときに使用

今年度の保健室のようす

2月25日現在

保健室の
利用件数

(ほけんしつ
りようけんすう)

445 件



体調がわるくて
来た人 105 人

一番多かった症状
頭痛(ずつう)



ケガの手当てで
来た人 314 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

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ら

- 1年：ねる1じかんまえにすべてのメディアからはなれるがむずかしかったです。
- 2年：おきることをがんばりました。つぎは、早くしゅくだいをおわらせるようにします。
- 3年：勉強中にテレビを消すことをがんばりました。
- 4年：起きる時間を早くできるように、次回はがんばりたいです。
- 5年：ゲーム・スマホを使う時間が長かったので、使用時間が短くなるようにしたいです。
- 6年：タブレットの時間が多かったので、ひまなときはピアノの練習をしたいと思います。

おうちの方から

- 1年：ゲームをしない日をつくったのは、すごいと思ったよ！
- 2年：土日はゆっくりしてしまうので、休日もいつも通り生活できるようがんばってほしいです。
- 3年：メディアから離れて体を動かすことで、なわとびが上手になりました。
- 4年：テレビやゲームをするときに、タイマーをかけるなど努力していました。
- 5年：やることを先にやってから、ゲーム、テレビを見てね。
- 6年：寝る時間が遅くなることもあったけど、朝はいつもより早く起きることができました。

9月と2月の結果を

比べてみました！



	9月	2月
1週間のゲーム・スマホ時間	6時間8分	5時間54分
朝食	87%	79%
起きる時間	6時23分	6時27分
寝る時間	21時23分	21時22分

2月は、1日あたりの使用時間は約50分でした。

前回よりも、朝ごはんをきちんと食べている日が減っていました・・・

美和東小全校の平均の数値