



ほけんだより

上市町立宮川小学校

保健だより NO.12 令和5年3月1日

学年の締めくくりの月である3月になりました。みなさんは今年度、元気に楽しく過ごせましたか。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。

6年生はランドセルを使うのは残りわずかですね。毎日とともに過ごしたランドセルを、きれいに拭いて卒業を迎えるのもいいですね。1～5年生のみなさんも6年間使うランドセルを大切に使用していきましょう。



3月の保健目標

1年間の健康生活を振り返ろう



ほけんクイズ

〇にあてはまる言葉は何かな

4 5 6 7 8 9 10

1年間で振り返ろう

11 12 1 2 3



健康診断で大切なことは「どれだけ成長したかを
知ること」「普段の生活を
〇かえること」



〇〇〇には、汗を吸って、
肌の清潔を守る役割があるよ



歯ブラシは〇〇〇〇を
にぎるように持とう



熱中症対策

のどが〇〇〇前に〇〇〇に
水分をとろう



すり傷の手当
まずはまわりについた土や
汚れを〇〇おう！



読書をするときは本との距離・
部屋の〇〇〇さを確認する



換気は2か所の窓を
あけて、
空気の〇〇〇〇〇を
作ろう



元気に過ごすための
ポイントは
〇〇みん、〇〇どう、
しょくじ



朝ごはんを食べて
〇る気
〇〇ちゅうりょくを
アップさせよう



お礼を言うときは
「あ〇〇〇〇」
謝るときは
「ご〇〇〇〇〇」



4月：5月：6月：7月：8月：9月：10月：11月：12月：1月：2月：3月：4月



耳のことを知ろう！

「聞こえた」と伝わるまでの道のり

耳→鼓膜→あぶみ骨（体の中で1番小さな骨）や蝸牛（かたつむりに似た形）など迷路みたいなお道→神経→脳という道のりを
 経て、私たちは音を
 聞いています。



耳の役割

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分かります。

バランスをとること

耳の奥にある「体の傾きを感じる」場所
 で、体のバランスをとっています。



保健室の1年



(2月27日現在)



1年間がんばった自分に
はなまる あげよう！



けがをしたり、体調が悪くなった
 たりする人がいない日も多くあり、嬉
 しく思います。この調子で、残り
 1カ月も元気に過ごしてほしいで
 す。

おうちのみなさんへ

感染のおそれがある病気にかかったときは、

主治医の許可が出るまで「出席停止」となり、登校できません。

本人の十分な休養と早期回復、そして集団感染を防ぐために決められているものです。下記のような感染症にかかった場合は、学校へ連絡してください。出席停止の定められた期間が過ぎ、症状が治って登校する際、各種書類を学校へ提出してください。*学校HPからダウンロードができます。

感染症	インフルエンザ	新型コロナウイルス感染症	その他の感染症
出席停止期間	発症日の翌日から5日間、かつ解熱後2日	発症日の翌日から7日間	それぞれの感染症で定められている期間
書類	インフルエンザ治癒報告書	新型コロナウイルス感染症出席停止の連絡票	出席停止の連絡票(登校許可証明書)
記入者	保護者	保護者	主治医

【主な感染症・・・百日咳、麻疹、風疹、水痘（水ぼうそう）、咽頭結膜熱（プール熱）、流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）、流行性角結膜炎等】