

ほけんだより 3月



令和7年3月3日(月)川崎市立下河原小学校 保健室

卒業をむかえる6年生のみなさん、進級をむかえる2年生から5年生のみなさん、おめでとうございます。一人ひとり1年間を振り返ると、たくさんの「覚えた事」「できるようになったこと」があると思います。

4月からはそれぞれ学年が上がり、6年生は中学生になります。新しい環境で心も体もさらにステップアップし成長していけることでしょう。そのためには、病気やけがをせず元気に過ごすことが大切です。振り返りながら確認しましょう。



みみのはたらき



音を伝えたり、聞き分けたりするはたらき

体のバランスを知るはたらき

理想的な耳そうじの仕方

| | | |
|-------------|--------|---------------|
| 2,3週間に1回くらい | すわっている | 入口のあたりを優しくこする |
| | | |

川崎市内感染症の情報(川崎市内で R7年2月10日~R7年2月16日最新)

- ① 感染性胃腸炎 ② 新型コロナウイルス感染症 ③ インフルエンザ



3月の保健目標は、

1ねんかんのけんこうせいかつをふりかえろう

1ねんかん、けんこうにすごせたかな?

よくできたなら◎、まあまあできたなら○
あまりできなかったなら×をつけよう

はやね はやおきができた

まいにち3しょく きちんとたべた

たべもののすききらいをへらせた

げんきにうんどうした

そとからかえったあと てあらいをした

おおきなけが・びょうきをしなかった

ともだちとなかよくすごした

しょくごはきちんとはをみがいた



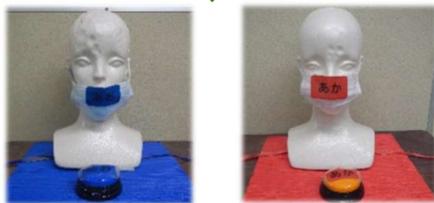
できたところ(◎や○がついたところ)は、これからもつづけていきましょう。もういっぽだったところ(×がついたところ)は、4がつからの1ねんかんで◎や○になるように、がんばっていきましょう。

がつ ほけんしつ ようす 2月の保健室の様子

ほけんしつまえ けいじぶつ
保健室前の掲示物



いろんなところに、細菌やウイルスがいることをあらわ表しています



ただ、ほう えらぶと「ピンポン」間違った方をえらぶと「ブブー」と鳴ります。子どもたちは、どちらも押し確認しています。



ほけんしつ ねんかん 保健室の1年間 (R7年2月までのまとめ)

たいちよう わる
◇体調が悪くなって

ほけんしつ りよう ひと
保健室を利用した人

いちへいきん にん
1日平均 3.3人



ばん おお しやうじやう ずつう
*1番多かった症状は…頭痛

らいしつ いちばんおお つき がつ
*来室が一番多かった月は…9月

てあて
◇けがの手当て

ほけんしつ りよう ひと
保健室を利用した人

いちへいきん にん
1日平均 7.3人



いちばんおお しやうじやう
*一番多かった症状は…だぼく

らいしつ おお つき がつ
*来室が多かった月は…10月

ちりやうりつ
◇治療率

しか
*歯科…62%

じびか
*耳鼻科…46%

しか じびか びやうき
歯科や耳鼻科の病気はほうっておいてもよくなりません。

はや ほっけん ちりやう
早く発見して治療

することが大切です。



しゅっせきていし
◇出席停止

いちばんおお りゆう
*一番多かった理由は…

インフルエンザ

かんせんしやう
感染症にかからないよう、

しっかり睡眠、栄養バランスのよい

しょくじ てきど うんどう ところ
食事、適度な運動を心がけましょう。



「ありがとう」をつたえるワザ

「ありがとう」をことばにしてつたえるのは、照れくさいし、タイミングも必要でなかなか難しいですね。言葉で言えない時は、手紙を書いたり、笑顔もおすすです。「助かったよ」「元気になれたよ」というすなおな気持ちがつたわるでしょう。

