

# ほけんだより

香取市立竟成小学校

令和 7年 3月10日発行

いよいよ今年度最後の月となりました。「ほけんだより」では、みなさんが健康を土台として、より良い成長ができるよう、「自分の健康は自分で守れる子」を目指した内容を伝えてきました。この1年間、みなさんの心と体の健康生活はどうでしたか？今の生活習慣が10年後・20年後の体をつくりまします。自分の生活を振り返り、病気やケガの原因は何だったのか・どうすれば予防できたのかを考えて来年度に活かしましょう。

## 1年間の健康生活をふりかえろう！

この1年、健康に過ごせましたか？また、どんなことに気をつけて生活しましたか？振り返りをして、来年度に活かしましょう。

できたと思うものにチェック☑してみよう！



早ね早おきをした

毎日朝ごはんをしっかりと食べた

食事のあとは、ていねいに歯みがきをした

石けん手洗い・うがい ができた

大きなケガや病気はしなかった

休み時間は外で遊んだ

友達に協力ができた

ゲーム・動画の時間を守れた



3月9日は「さん(3)」「きゅう(9)」となり

英語の「サンキュー」の語呂合わせになることから

「ありがとうを届ける日」となりました。家族や先生に言えないことも友だちには話せたり、話をしなくてもそばにいてくれるだけで心強かったりしますね。一緒に遊んで、ときにはケンカをしても仲直りができる友だち・・・ 言い忘れた「ありがとう」や「ごめんね」も今のうちに伝えられるといいですね。



おうちの方へ

【成長の記録】を配付します。表紙の3月欄に押印またはサインのうえ、3月13日(木)

までに担任へ提出してください。 ※6年生の【成長の記録】は回収しません。

# 令和6年度 1年間の保健室



## らいしつにんずう ○ 1年間の来室人数



(3/7 現在)

げか 外科 (けが)	203人
ないか 内科 (びょうき)	104人

## しょうじょうべつ ○ 症状別ランキング

### げか 外科(けが)

- 1位 すいきず(47人)
- 2位 だぼく(33人)
- 3位 はなぢ(23人)

### ないか 内科(びょうき)

- 1位 づつう(31人)
- 2位 ふくつう(19人)
- 3位 きもちわるい(14人)

### < おうちの方へ > ~ 子どもの ケガ・病気 予防のために 気になること ~

- たけの長いロングスカートやズボンは、階段を下りる際に自分のすそを踏んで転倒する危険があります。すそが長すぎない安全な服装をおすすめします。
- 手足の爪が伸びていると、爪をはがしたり、友達にケガをさせてしまう場合があります。毎月第1・3日曜日は「爪切りの日」のように、習慣化できると良いと思います。
- 年数がたち靴底が硬くなってしまった上履きは、柔軟性がなく滑りやすいので、体育館での体育授業で靴が滑りケガをしてしまう場合があります。
- 学校での外遊びや掃除で、前かがみになり背中が露出、両手を上げると腹部が露出してしまいう子どもがいます。子どもは大人と違い免疫力が低く感染症にかかりやすいので、体温保持のできる服装をお願いします。

## みみ たいせつ 耳を大切にしよう!!

みみからの  
おねがい

1 耳はとっても働き者。ラップみたいになっているところで集められた音は...

2 めいろみたいな道を通して、脳へ伝えられるよ。

3 からだのバランスを保つことも、耳の役割。

4 ブランコに乗ったり、鉄棒でまわったりしても気持ち悪くならないのは、耳がバランスを保ってくれているからだよ。

5 おかあさんのお腹の中にいたときから、夜眠っている間もずっと音を聞いている耳。大切にしたいから、お願いがあります。

6 耳そうじ、奥までつつこんだり、ツメで取るのはやめて。

音の通り道を傷つけてしまうかもしれません。

7 それから、大きな音にも注意が必要だよ。友だちの耳元で大きな声を出すのは絶対にダメ。

8 イヤホンやヘッドホンで音楽を聞く人は、まわりの声が聞こえるくらいの音量で、長い時間使わないようにしましょう。

3月3日は耳の日  
耳を大切にしようね