

ほけんだよい3月



こんげつ ほけんもくひょう けんこうせいいかつ ほんせい
今月の保健目標 健康生活の反省をしよう

れいわ ねん がつ
 令和5年3月
 ちりゅうしりつらいこうじしょうがっこう
 知立市立来迎寺小学校

今年度も残り1か月となりました。6年生は、もうすぐ卒業。1～5年生のみなさんはもうすぐ進級です。1年間の自分の健康を振り返って、来年度からも元気に過ごせるようにしましょう。



～1年間を振り返ろう～

今年度1年間を振り返って、できたことに○をつけてみましょう。いくつ○がつくか数えてみてください。



早寝・早起きができた



こまめに手を洗った



好き嫌いせずに食べた



歯みがきをした



体を動かした



上手にストレスを解消できた



毎日ハンカチとティッシュを持ってきた

～今日のあなたの健康運は?!～

年明けから、保健室の前に健康おみくじをこっそり設置していました。健康に過ごすための一言アドバイス付きです。気付いて毎日引いている人もいますね。好評につき3月もそのまま置いておきます。ぜひ運試しをしに来てくださいね!



☆引くときのお願い☆

- ①引く前と、引いた後には必ず消毒か手洗いをしてください。
- ②引いたおみくじは箱に戻してください。

1年間がんばった自分にはなまるあげよう!

_____ は
 この1年間

_____ を
 がんばりました。



わたしは誰だれでしょう？

01



からだに2つ。だから、アレがどこから来ているかわかるんだよ。

02



やくわの役割は、みんなもよく知っているアレ。からだのバランスにも、深く関係しているよ。

わたしは…



みみ 耳

やくわの役割は、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わかるんだよ。そして、耳の奥にある「からだの傾きを感じる」場所でも、バランスをとっているんだよ。



03




わたしの中には、からだで一番小さな骨や、かたつむりがいる！

04



ことわざや慣用句では、「タコ」ができたり、「壁」にありたりすることもあるよ。

みみから入った音は鼓膜を通り、からだの中で一番小さなあぶみ骨（耳小骨）や、かたつむりに似た蝸牛など、迷路みたいな道を通って、脳に「聞こえた」と伝えているよ。



●耳にタコができる
同じことを何度も聞かされてうんざりする

●壁に耳あり障子に目あり
どこで誰が見たり聞いたりしているかわからない
——という意味。
———という意味。知っていたかな？



～来迎寺小学校保健室の1年を振り返ろう～(2/24 現在)



保健室の利用件数
1534件

けがをして来た件数…1224件
(昨年度比 -238件)

だぼく	542件
すりきず	410件
捻挫	51件

体調不良で来た件数…310件
(昨年度比 -31件)

頭痛	119件
気持ち悪い	62件
腹痛	46件

けがの多かった場所

運動場	344件
教室	307件
中庭	284件

けがの多かった時間

休み時間	494件
体育の授業	291件
その他授業中	159件

けがが多かった曜日…水曜日

体調不良が多かった曜日…月曜日

来小っ子のみなさんへ
今年度も1年間、素直で優しい来小っ子のみなさんと過ごせて幸せでした。毎日元気をくれてありがとうございます！
来迎寺小 養護教諭 濱田奈歩



保護者の皆様へ
今年度も1年間、ありがとうございました。来年度も、子どもたちが毎日笑顔で過ごせるよう、支援していきたいと思っております。よろしくお願ひいたします。
来迎寺小 養護教諭 濱田奈歩