

# 3がっ

# ほけんだより ~にこにこ~



さくら市立押上小学校  
令和4年3月1日 No.11  
保健室より

## 3月の保健目標 「健康生活の反省をしよう」

令和3年度もあと1か月で終わり、4月からは新しい年度が始まります。そして、もうすぐ卒業式。6年生のみなさん、卒業おめでとうございます。6年生は卒業して中学生に、1~5年生は進級して次の学年にあがります。今までの健康生活をふり返り、新しい学年にステップアップする準備をしましょう。

### ☆ 1年間をふり返り、できたものにチェックをしよう ☆

<input type="checkbox"/> 早ね早起き できた 	<input type="checkbox"/> 毎日3食を 食べた 	<input type="checkbox"/> すききらいを へらせた 	<input type="checkbox"/> 運動をした 	<input type="checkbox"/> こまめに 手洗いをした 
<input type="checkbox"/> 大きなけがや 病気をしな かった 	<input type="checkbox"/> 正しくマスク をして生活し た 	<input type="checkbox"/> 食後はきれい に歯みがき をした 	<input type="checkbox"/> 治療が必要 な場所を治 した 	<p>できたことはこれからも続けて、できなかったことはこれからできるように工夫しましょう！</p>

まとめ

## 今年度の保健室利用状況

2月24日時点

保健室の  
利用件数

522  
件



ケガの手当てで  
来た人 409人

一番多かったケガ  
すりきず



体調が悪くて  
来た人 101人

一番多かった症状  
頭痛



来年度もみなさんが、心も体も健康でいられますように\*



### ☆けんこうクイズ☆

「ね耳に水」ということわざは、どんな意味？

- ①何を言っても言うことを聞かないこと
- ②聞いたことをすぐに忘れてしまうこと
- ③突然の知らせや出来事にびっくりすること

答えは下\*

## 卒業生のみなさん、卒業おめでとうございます 在校生のみなさん、修了おめでとうございます

3月は弥生と呼ばれ、草木がだんだんと芽吹き、春を迎えます。そして1年の締めくくりの月です。この1年、お子さんの成長はいかがでしたか？ できるようになったこと、これからの課題等、いろいろな思いがあることと思います。お忙しい中、また新型コロナウイルス感染症対策を行いながら、お子さんを支え見守ってくださりありがとうございました。保護者のみなさんのご理解とご協力のおかげで、学校は、子どもたちが安心安全に学校生活を送るための環境をつくることができました。今後も学校・家庭・地域が協働してよい学校を築いていきたいと思っておりますので、よろしく申し上げます。お子さんの心や体のことで、不安なこと等ありましたら、いつでもご連絡ください。



## 新年度に向けて、受診をお願いします

来年度も、今年度同様、4月から定期健康診断を実施する予定です。**今年度、受診のお勧めがあり、まだ受診していない場合は、早めに受診をお願いします。受診したら、学校まで結果をお知らせください。**6年生も、中学校へ入学する前に治療を済ませましょう。受診をすることで、自分の体の様子を知ることができ、それにより、学習に集中し、安全に学校生活を送ったり、自分の生活や健康をよりよいものにしようとする気づきを得たりすることができます。子どもたちの生涯の健康は、今から整えていくことが大切です。ご協力をお願いします。



## 性に関する指導を家庭でも

2月に、助産師による「生命の誕生について（5年）」、養護教諭による「わたしのたん生（2年）」と「心と体の成長（4年）」、「からだをきれいに（1年）」の指導を実施しました。どの授業にも共通することは、『自分の体は自分だけのものであり、かけがえのない存在だ』ということです。発達段階に合わせて、体の清潔の保ち方、プライベートゾーンの指導、月経指導、射精指導、命の大切さ・尊さ等を学んでいます。成長の中では、自分との葛藤や自分の体の変化に悩むお子さんがたくさんいると思いますが、そんな時一番近くで理解し支えられるのはご家族だと思えます。お子さんの変化をきっかけに、よりよく成長できるように、ご家庭でお子さんと一緒に話し合ってみてはいかがでしょうか。



爪の長いお子さんが多くみられます。爪が長いと、**自分や相手のけがの原因**になり、また**爪の間に汚れがたまり不潔**ですので、常に短く清潔でいられるようにチェックして、切っていただくと助かります。

### 3月の保健行事

- 3/7（月）スクールカウンセラー来校  
6年学級活動でSCの講話  
「中学校に向けて」
- 3/16（水）スクールカウンセラー来校