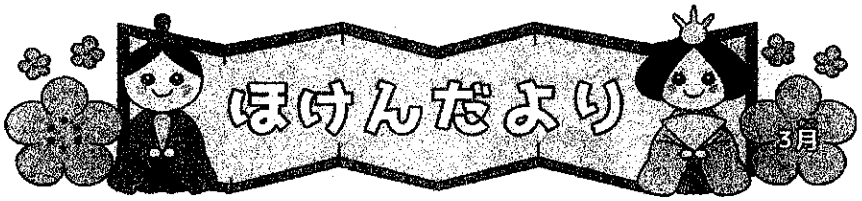


令和５年２月２８日
品川区立清水台小学校
校　長　：深尾　剛
養護教諭：上村　優理子

１年間のしめくくりの月となりました。まだまだ寒暖の差が大きい日が続きますが、時折感じられる日差しの暖かさから、春の足音が聞こえてくるようです。

春休みがあけたら、新しい学校、新しい学年での生活が始まります。１年間をふり返り、来年度につなげていきましょう。そして、心も体も健康に迎えることができるよう、生活リズムを崩さないようにして体調管理をしっかり行いましょう。

引き続き、こまめな手洗いと下校後のうがい、朝の健康観察をお願いします。

３月の保健行事　３月２日（木）８：４５～　６年生　発育測定
小学校生活最後の測定です。

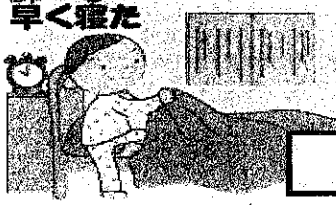
１年間の健康チェックテスト

※保護者の人と一緒に読もう！

1年間、どれくらい健康に気を付けてすごせたでしょうか。下の項目を、それぞれ10点満点でチェックして、あなたの健康度を見てみましょう。

生活習慣

- 早く寝た

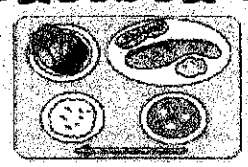


□点

- 早く起きた

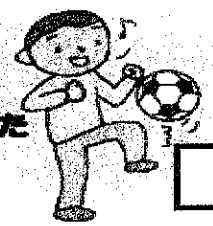
□点

- 3食しっかり食べた



□点

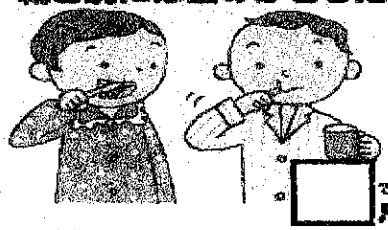
- 毎日体を動かした



□点

清潔

- 朝と晩には歯みがきした

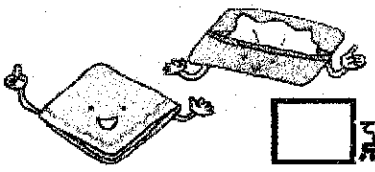


□点

- 手洗い・うがいなど感染対策を心がけた

□点

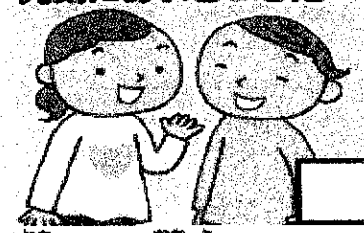
- ハンカチ・ティッシュをいつも身につけていた



□点

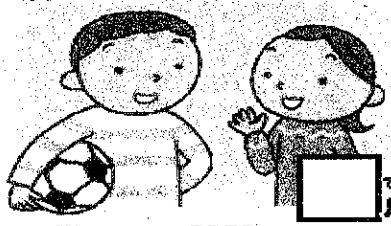
心の健康

- 元気にあいさつした



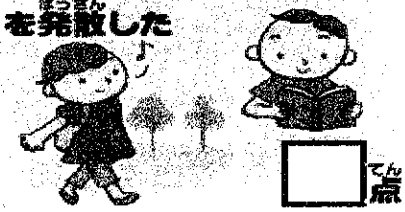
□点

- 友だちと仲良くした



□点

- 自分なりの方法でストレスを発散した

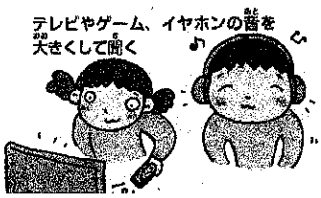


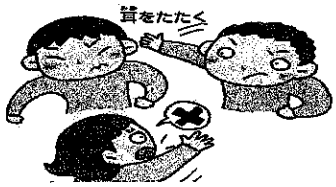
□点

合計＿＿＿＿＿点

3月3日は耳の日　耳の健康を考えよう！

ふだん気にすることが少ない耳ですが、耳は音をきいたり、体のバランスをとったり、とても大切な働きをしています。耳がいやがることをしていませんか？





耳もとで大きな音をきいたり、テレビなどを大音量でききつづけたり、イヤホンなどで小さな音でも長い時間ききつづけたりすると、耳の聞こえが悪くなることがあります。「小さめの音に音量を下げる」「１時間以上ききつづけない」が大切です。

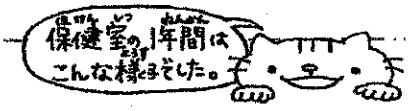
耳をたたくと、耳の中にある鼓膜がいたむことがあります。また、耳と鼻は体の中でつながっているので、両方の鼻をいっぺんにかんだり、強くかんだりすると、耳がいたむことがあります。「耳はたたかない」「鼻は片方ずつそっとかむ」が大切です。

～春休みにしておくこと～

① むし歯の治療は終わっていますか？
健康診断でむし歯があり、まだ治療をしていない人は休みの間に歯医者さんに行くようにしてください。

② 視力が悪いままにしていませんか？
眼科に行っていない人は、眼科を受診し検査を受けるようにしてください。

③ 規則正しい生活を続けましょう！
早寝早起きをして、朝ご飯をしっかり食べ免疫力を高めましょう。また、手洗い・うがいをしっかり行い、感染症の予防をしましょう。



保健室の1年間

2/27日現在

けがで保健室にきた人	びょうきで保健室にきた人	来室が1番多い学年
1154人	267人	1年
多かったけが	多かったびょうき	
すりきず	ずつう	

来室者が多かった月	来室者が多かった曜日
6月	火曜日

不注意によるけがが多いので気をつけたいですね。来年度もみんなの心と体をサポートできる保健室でありたいと思いますのでご協力お願い致します。
1年間ありがとうございました！

今年度も保護者のみなさまには、お忙しい中保健室運営を支えていただき、ありがとうございました。来月は、保健関係の書類を配布し、記入していただきます。ご協力の程よろしくお願いいたします。