ほけんだより

令和６年２月２９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４日（月）８：４５～　６年生　発育測定
小学校生活最後の測定です。

１年間をふり返ろう

～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。

3月3日は「耳の日」

Q.耳の働きはなんでしょう?

右の3つから、正しいものをすべて選びましょう。

①音を聞く

②体の傾きを感じる

③体の回転を感じる

答え：①②③ぜんぶ正しい

耳には音を聞くだけでなく、体の傾きや回転を感じる働きがあります。乗り物酔いになる原因にも、耳が関係しています。また、耳が左右に2つあるのは、音の届く速さの違いから、音がした方角を知るためです。

また、耳を痛めたり病気にならないようにするために下の4つのことに気を付けて過ごしましょう。

耳が嫌がる4つのこと

×耳をたたく

×耳元で大声を出す

×鼻を両方いっぺんに強くかむ

×ヘッドホンで大きな音を長時間聞く

3月9日は「ありがとうの日」

感謝の気持ち 伝えていますか?

ちょっとしたことでも笑顔で「ありがとう」と言ってもらえると、とても気持ちがいいですよね。1日のうちでどのくらい「ありがとう」を言っていますか?「ありがとう」は言ったほうも、言われたほうも心が温かくなる“まほうの言葉”です。今まで言えなかった人も、さっそく今日から感謝の気持ちをしっかり相手に伝えてみましょう。

ありがとうを伝えるときの6つのポイント

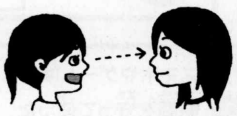
①笑顔で

笑顔は見る人を安心させ、それだけでうれしい気持ちにさせてくれます。

②すぐに

感謝の気持ちはタイミングを逃さないようにすぐ伝えましょう。

③相手の目を見て



どんなにすばらしい言葉も目で語っていなければ相手に伝わりません。しっかり相手の目を見て伝えましょう。

④一言添えて

「手伝ってくれてありがとう」と「ありがとう」にたった一言添えるだけで、より相手に気持ちが伝わります。

⑤名前を呼んで

「○○ちゃんありがとう」と名前を呼ぶことで、その「ありがとう」はその人だけに向けた特別な言葉になります。

⑥心を込めて

「言霊」という言葉があるように言葉には魂が宿るもの。心のこもった言葉は印象に残ります。

保健室の1年間

保健室の1年間はこんな様子でした。

けがで保健室にきた人

1093人

多かったけが

すりきず

びょうきで保健室にきた人

373人

多かったびょうき

腹痛

来室者が多かった月

10月

来室者が多かった曜日

もく曜日

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!

【保護者の皆様】

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。