



# ほけん だより



R8.3 末広小保健室

おうちのひとといっしょによみましょう

寒さも少しずつやわらぎ、ぽかぽかした日が増えてきました。この1年、みなさんは健康に気をつけて生活することはできましたか？健康に気をつけることは、自分を大切にする第一歩です。友だちや周りの人にはとてもやさしいみなさんですが、来年度は自分にもやさしくなれるように、今年度の生活を振り返ってみましょう！



## 自分の生活をふりかえろう



1年間の健康生活をふりかえってみよう(できていたら○をつけよう！)

<p>バランスよく、好き嫌いせずごはんを食べた</p> 	<p>朝すっきりおきられた</p> 	<p>3分間、えんぴつもちでこしょこしょはみがきした</p> 
<p>家に帰ったらすぐに手洗い・うがいをした</p> 	<p>リフレッシュできるものを見つけました</p> 	<p>学校の廊下やアスファルトではある歩いた</p> 
<p>体を動かして遊んだり、運動したりした</p> 	<p>ハンカチ・ティッシュを持ち歩いた</p> 	<p>自分や周りの人のいいところを見つけました</p> 

### 自分のからだに



みなさんは、いくつ○がつけましたか？保健の先生は6個○がつけました。先生でも、全部○をつけるのはとても難しいです。まずは、できたところをほめましょう！

そして、○がつかなかったところで1つ、来年度がんばりたいことをきめましょう。先生は「朝すっきりおきられた」を○にできるようにがんばります。みなさんが何を目標にしたか、教えてくださいね。



けがの件数

992 (1139) 件



病気の件数

674 (702) 件



その他(相談・着替えなど)の件数

211 (291) 件

# 保健室の1年間

どのくらい利用したかな？  
みんなの健康のふりかえり

(4/8~2/19)

※青字は去年の数



歯科受診率

73 (85) %



眼科受診率

57 (61) %



1日の平均利用者数

約 11 (12) 人

※複数回来室も1人として計算

# 耳の健康を守る4つのポイント

音を大きくしすぎない



イヤホンやヘッドホンの音は少し小さめで

長時間続けて聞かない



意識して耳を休ませる時間をとるときどきとる

適切な頻度で耳掃除



月に1~2回、入口から1cmくらいの範囲を

体調をととのえる



規則正しい生活は耳の健康にもつながる

こまったときやなやんだときは、とりあえず保健室があることを思い出してね。