



鮫川村立鮫川小学校 第11号
 令和6年3月11日(月)発行
 (発行責任者) 大塚 欣之
 (文責) 松川 理咲

*おうちの人と一緒に読みましょう

健康生活を反省しよう

3月は、学年最後の月です。6年生は小学校最後の月になります。これまでを振り返ると、頑張ったことも、くやしかったこともあると思いますが、どれも大切な体験です。この1年を反省して、春にはレベルアップして、新たなスタートを切りましょう。

自分の健康を守る力を確認しよう				
はい…3点 どちらかな…1点 いいえ…0点		手洗いはこまめにする	点	
		手洗いは30秒以上かけていてねいにする	点	
		C よる、9時にはねている	点	
		1日3食、栄養バランスよく食べている	点	
		合計	点	
A	大ケガはめったにしない・したことがない	点	自分の体調の変化に気づくことができる	点
	おちついて行動することができる	点	具合がわるい時はむりをしない	点
	キケンな場所には近づかない	点	D 自分の具合が悪いところをことばにできる	点
	運動の前後にストレッチ・クールダウンをする	点	「せきエチケット」ができる	点
	合計	点	合計	点
B	外でころんだときは水道で、きず口を洗う	点	E たのしみが毎日ある	点
	すりむいて血が出たらティッシュなどで、きず口をおさえて血を止める	点	ストレスがたまったとき発散できる	点
	鼻血が出たとき、下をむいて鼻をおさえ、血を止める	点	こまりごと・なやみごとがあっても解決できる	点
	ねんざやつき指で腫れたら、冷やすことができる	点	おともだちや家族に相談することができる	点
合計	点	合計	点	

A. ケガをしないう力

A～Eの中で、Aが低かった人はケガをしやすいかも。おちついて行動するようにしよう。



B. 手当をする力

A～Eの中で、Bが低かった人はケガをしたときの手当をする力が弱いようです。Bにかいてある手当の方法をおぼえておこう。



C. 病気になる力

A～Eの中で、Cが低かった人は、かぜをひきやすいですか？手洗いや規則正しい生活で予防できる病気も多いです。



D. 病気を治す力

A～Eの中で、Dが低かった人は、かぜが長引いたりぶり返したりしやすいかも。必要なときは、しっかり休もう。



E ストレスに負けない力

A～Eの中で、Eが低かった人は、落ち込みやすいのかも。ストレスに負けない方法を見つけよう。



一年間の保健室の利用のよう

保健室を利用した人のかずの合計…351人 (R6.3.7現在)

1年生:43人 2年生:68人 3年生:119人 4年生:51人 5年生:38人 6年生:32人

●ケガ…159人

◆多かったケガ

- ①だぼく
- ②すりきず
- ③きりきず



●病気…131人

◆多かった病気

- ①はきけ
- ②ずつう
- ③ふくつう



●その他…61人

◆健康相談など



この1年間で、みなさんはどんなケガや病気をしましたか？自分の生活習慣を振り返り、健康な生活を送るために必要なことを考えてみてください。

春休みの過ごし方

は 歯の治療は済んでいますか？他にも気になるところがあれば治療しておきましょう。

る ルーズな生活にならないよう休み中も早寝早起きを続け、朝食もきちんと摂りましょう。

や やりすぎないようにスマホは使用時間を決めて守りましょう。たまには電源オフの日も！

あ ストレスがたまっていますか？休みを利用して上手に気分転換を図りましょう。

み 身のまわりを整理し、新年度を快適な状態でスタートできるようにしておきましょう。

歯科健診に伴う受診・治療について

歯科健診の結果、受診・治療が必要なお子さんには、治療勧告書をお渡ししましたので、春休み中に治療を済ませるようにお願いいたします。また、むし歯の治療はすぐに終わらない場合がありますので、早めの受診をおすすめします。

そして、治療が終わりましたら、受診結果を学校まで提出くださいますようお願いいたします。

