



伊是名村立伊是名小学校
平成31年3月7日
発行：保健室

4月に始まった学年も、もうすぐ終わりですね。楽しかったこと、感動したこと、頑張ったことがたくさんある反面、つらかったことや悲しかったこともあるかもしれません。身長や体重が大きくなったのと同じように、いろいろなことが、みなさんを成長させているはず。できるようになったことを思い出しながら、新しい1年の目標を立ててみましょう。



いくつわかるかな？ 耳クイズ

耳のやくわりは、「音をきく」とこともう一つはなにかな？

A

B

体のかざり

体のバランスをとる

耳の中にあるカタツムリのような形の器官では、体の回転や、傾きを感じることができるよ。



日・判藤王

3月3日は「耳の日」。
耳のこと、どれだけ知っているかな？



耳あかってなに？

A

B

古くなった皮ふ

古くなった脳

耳の中は、常に新しい皮ふに入れ替わっているよ。いらなくなった古い皮ふは、耳の入り口へと運ばれるんだ。

日・判藤王

耳には音をキャッチする「まく」があるよ。名前はなにかな？

A

B

ちょうまく

こまく

空気がふるえて耳に入ると、「こまく」をふるわせる。そのふるえがどんどん内側に進んで、脳に信号が送られると「音がきこえた」と感じるんだよ。



日・判藤王

耳を休ませるのはどっち？

A

B

耳かきをする

しずかな場所でゆっくりする

耳は、大きい音で音楽をきき続けたり、うるさい場所にいるとつかれてしまうよ。たまにはしずかな場所で休ませてあげてね。



日・判藤王

1年間の健康チェック

今年1年、がんばったことに印をつけよう！

- はやねはやおきをした
- いつも正しい姿勢ができた
- ごはんの後に歯みがきをした
- 手あらい・うがいをした
- 外で元気に遊んだ
- スキキライせぜ何でも食べた
- 毎日ハンカチとティッシュを持っていた



7つできた！

4~6つできた！

すごい！

もう少し！

その調子で健康習慣を続けよう

できなかったことは、新しい学年の目標にしよう

1~3つできた！

どれもできなかった

がんばって！

ざんねん！

ほかの健康習慣も取り入れてみよう

まずは、できそうなものから取り組んでみて

保健室の一年

今年度、保健室を利用した人は652人でした。

多かったケガは？ 多かった体調不良は？

1 打ぼく 65人	1 頭痛 180人
2 すり傷 51人	2 腹痛 94人
3 つき指 13人	3 気分不良 79人

この他にも、話をしたり、健康の相談に来る人もいました

来室者が多かったのは？

一番多かった月 5月
一番多かった曜日 火曜日
一番多かった時間 休み時間



むし歯を治療した人は 33人/40人中

まだの人は春休みがチャンスです



1年間がんばりました！

この1年間、保健室でみなさんのいろいろな顔を見ることができました。

泣いたり、笑ったり、怒ったり。その1年も残りわずかです。

こんなことも言えるようになったんだね、こんなこともできるように

なったんだね！とみなさんの成長がうれしい1年間でした。

1年間の区切りに「1年間よくがんばったね」と自分をほめてあげてください。

そして、気持ちを新たに次の学年を迎える、心の準備をしましょう。

