

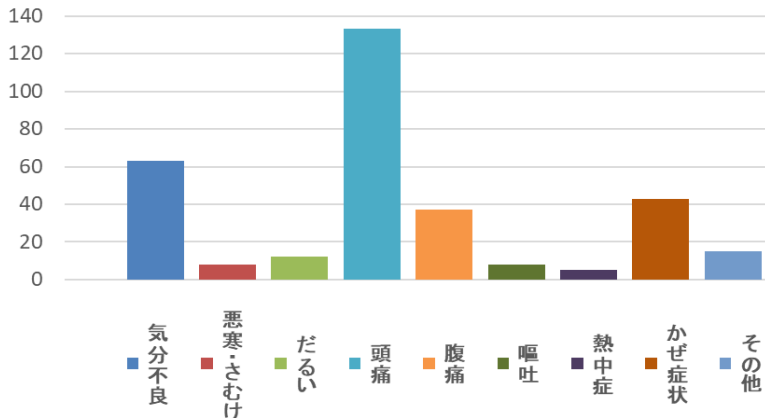
ほけんだより 3月

今鹿島
小学校
保健室

ついに今年度の最後の月ですね。進級・進学に向けた準備はできていますか？

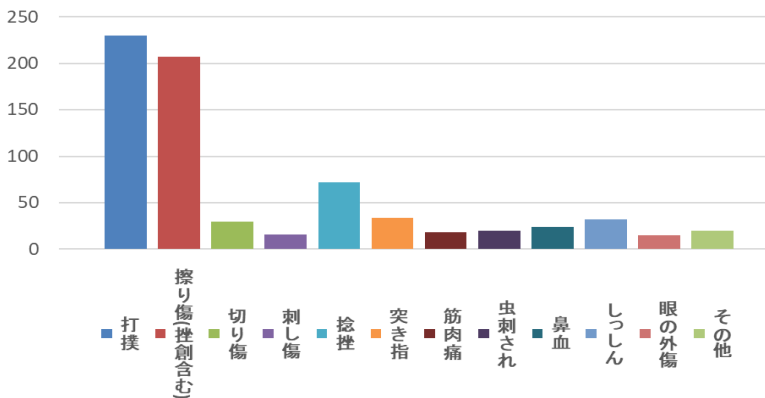
この1年間、みなさんは心身ともに成長しましたね。人と比べず、できるようになったことを振り返って、自分に花丸をつけましょう！

保健室の1年間



体調が悪くて来た人数
337人

昨年度より、体調不良で来室する人が減っています。健康な生活を心がけていて、とてもすばらしい！



ケガで来た人数
726人

打撲(ぶつけたケガ)で来室した人が増えています。教室や廊下での不注意によるケガが多いので、みんな気を付けて！

★おうちの方へ★

1 冬休みの健康生活調査結果について

○前年度より、早寝早起き朝ごはんができていた児童が増えました。おうちの方のご協力に感謝いたします。冬休みは夜更かしをする傾向があるのは大人も子供も同じですが、子供の睡眠は大人より重要なものなので、今後とも、休養優先の生活にご協力をお願いします。

2 健康手帳の確認について(1~5年のみ 3/13頃配付予定)

健康手帳がお手元に届きましたら、清潔チェック・身体測定結果・避難訓練の記録等を確認の上、**3/17(月)までに学校にお戻しください。**

- ・清潔チェックについて:春休みのうちに、ハンカチ・ティッシュの在庫や汚れのチェックをお願いします。
- ・身体測定結果について:高学年女子では、身長伸びが止まる子も出てきます。心配な場合は、かかりつけの小児科にご相談ください。
- ・避難訓練の記録について:学校にいる時間に災害が起きた場合は、避難訓練通りに行動できるでしょう。しかし、家で留守番をしている時だったら?外出の途中だったら?どう行動するか、ご家庭でも話し合いしておくことをおすすめします。

3 おうち性教育、チャレンジしてみませんか？

2/18に、5年生対象者の性教育講演会がありました。**(詳細は裏面をぜひご覧ください♡→)**

あうちのひと読んでね

せい いのち かんが

性と命を考えよう～性教育講演会を実施しました～

2/18に、5年生の児童を対象とした性教育講演会を実施しました。

講師の中井聖先生は、地域の保護者の方や学校を対象に、性と命の尊さについて啓発する活動をなさっています。

今回の講演会では、「性という漢字は“心”と“生きる”と書く。それだけ心の深い所と結びついているもの」「人は70億いるけれど、同じ人はいない。だから命は“かけがえない”と言い切れる」という言葉が印象的でした。

講師の中井先生から、**保護者向け動画(35分程度)**を提供していただきました。伝えにくいけど、いつかは伝えなければいけない性と命の話。ぜひご覧ください。(↓別ページでQRコードとリンクもお送りします)

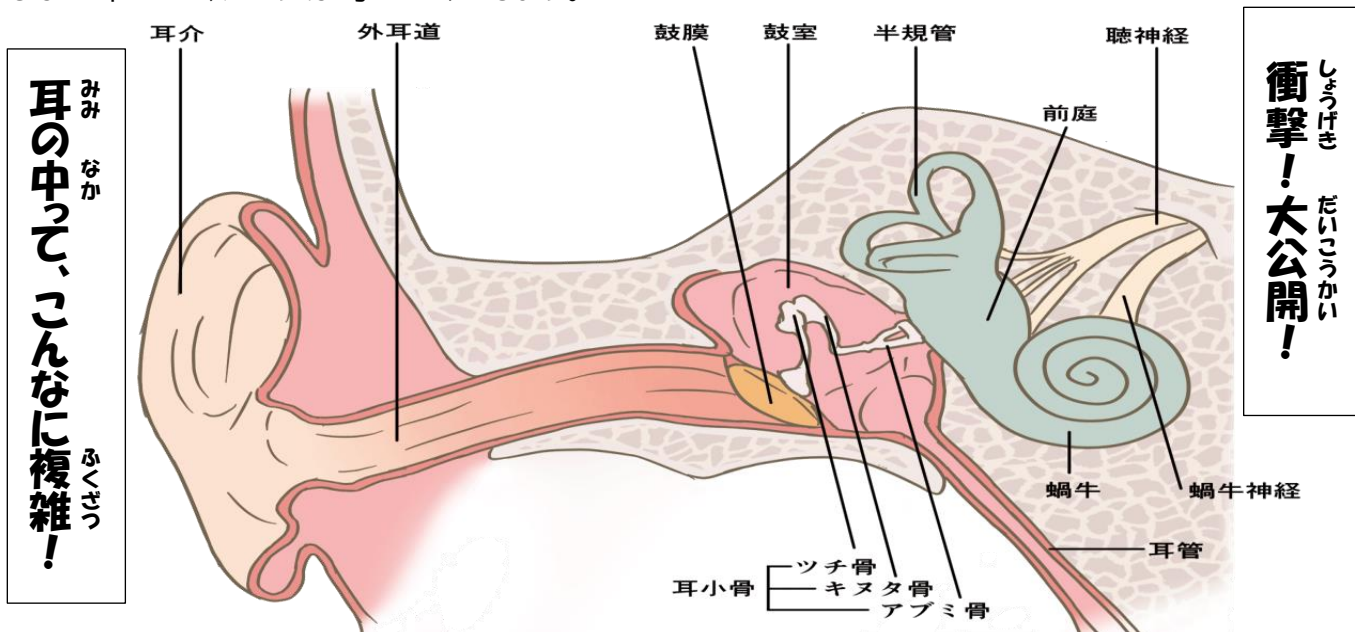
<https://youtu.be/JBV9revzSes?si=G8HlcSurWD6oGsQC>

講演会の様子
児童は真剣な眼差しで聞き入っていました。



けんこうとくしゅう 3月3日は耳の日！耳の健康特集！

3(み)月3(み)日と読めるのと、3の数字が耳たぶに似ていることから来ているみたいです。普段あまり気にしない耳のこと、たまには考えてみましょう。



え！？耳の中に、骨！？

耳の中には、「耳小骨」という骨があります。体の中で一番小さな骨で、3mmくらいしかありません。でも、聞こえた音を脳に伝える大切な役目をもっています。

「目が回る」じゃなくて「耳が回る」！？

耳の奥に、「半規管」という場所があります。体の揺れや回転を脳に伝える役目をもっていて、乗り物酔いやめまいに大きく関わっています。