

# ほけんだよい



じゅうしやませい ぶしょうがっこうほけんしつ  
十四山西部小学校保健室

れいわ ねん がつ にち  
令和5年2月24日

ぞつぎょう しんきゅう  
**もうすぐ、卒業・進級ですね！！**

ぼかぼかとした 暖かさを感じられる季節となりました。6年生も後3週間で卒業ですね。そして、1～5年生のみなさんは進級を迎えます。今年度のまとめをしっかりと、来年度に備えましょう。



4月

Q. 健康診断の目的は「どれだけ成長したかを知る」「普段の生活を〇〇かえる」こと

5月

Q. 〇〇には、汗を吸って肌の清潔を守る役割があるよ

6月

Q. 歯ブラシの持ち方は〇〇〇〇を握るように

7月

Q. 熱中症対策のどが〇〇〇前に〇〇〇に水分補給

8月

Q. 休みの日も〇〇〇〇に行く日と同じ時間に起きよう

9月

Q. すり傷はまわりについた土や汚れを〇〇〇〇から保健室に来てね

10月

Q. 読書をするときは本との距離・部屋の〇〇〇〇さを確認

11月

Q. 換気は2カ所の窓を開けて空気の〇〇〇〇〇を作ろう

12月

Q. カゼ対策のポイントはおみん・〇〇〇どう・しょくじ

1月

Q. 朝ごはんを食べてる気・〇〇〇ちゅうりよくアップ

2月

Q. お礼を言うときは「あ〇〇〇〇〇」謝るときは「ご〇〇〇〇〇〇」

ほけんちくひきょう  
**保健目標**

みみ たいせつ  
**耳を大切にしよう**

あんぜんちくひきょう  
**安全目標**

あんぜん せいかつ  
**安全な生活の反省をしよう**



〇〇の中に当てはまる言葉を当ててみましょう。さあ、いくつ答えられるかな？ 答えは・・・

- 4月・・・ふり
- 5月・・・したぎ
- 6月・・・えんぴつ
- 7月・・・かわく、こまめ
- 8月・・・がっこう
- 9月・・・あらって
- 10月・・・あかる
- 11月・・・とおしみち
- 12月・・・すい、うん
- 1月・・・や、しゅう
- 2月・・・りがとう、めんなさい

がっつ ほけんぎょうじ  
**<3月の保健行事>**

3/1 (水) 発育測定 6年

ねんせい ほけんしつ  
6年生のみ、保健室で

しんちやう たいじやう ほか  
身長・体重を測ります。

ほけんしつ わんかん ふ かえ  
**保健室の1年間を振り返りましょう!**



ケガの手当てで  
 来た人  
**386** 人

体調が悪くて  
 来た人  
**158** 人

心の相談ポスト  
 に4月から今月で  
 55件の相談があり  
 ました。困ったとき  
 は一人で悩まず、  
 相談しましょう。

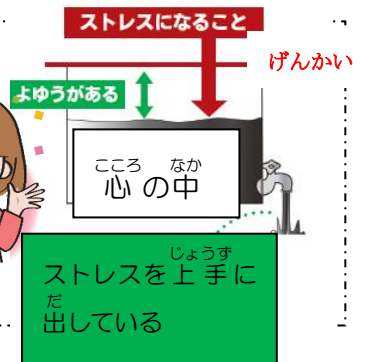
一番多かった  
 ケガ  
**だぼく  
 打撲**

一番多かった  
 症状  
**ずつう  
 頭痛**

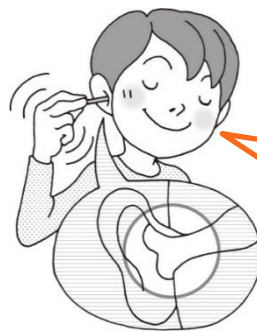
【2月22日現在】



みなさんは、嫌なこと（ストレス）があったときにどのように対処  
 していますか？みなさんの心の中に水槽があって、嫌なことがいっ  
 ぱいになると、その水槽から嫌なことがあふれて出てしまいます。  
 その水槽から嫌なことがあふれないように、普段から嫌なことは、  
 信頼できる友達や家族や先生に少しずつ話をしましょう。



みみ たいせつ  
**耳を大切にしていますか？**



耳のそうじは、月に1回か2回、  
 入り口をやさしくふき取る程度にし  
 ましょう。

みみ たいせつ  
**耳を大切にするためには...**



みみもと おお こえ だ  
 耳元で大きな声を出さない



みみ みみ ちか たた  
 耳や耳の近くを叩かない



はな かたほう お  
 鼻をかむときは片方ずつ押さえる