



今年度も残すところあと1か月。暖かな日差しが多くなり、春を感じる3月となりました。  
 昨年度に引き続き、「感染症予防」を意識して一年間過ごしてきました。みなさんは、病気やけがをせず、元気に過ごせましたか。楽しい思い出は、たくさんできましたか。  
 来月からまた新しい一年が始まります。一人ひとり、今年度の「健康」をふりかえり、来年度も元気いっぱい過ごせるようにしましょう。



## 3月3日は耳の日です



「3」の字が耳の形に似ていることと、み(3)み(3)の語呂合わせから、「耳の日」と言われるようになりました。普段から、休むことなく働いている耳のことを考え、大切にしていましましょう。

### みみ はたら 耳の働き

- ① 音を聞く.....音をまとめて脳まで届けます。
- ② 体のバランスを保つ...体のかたむきを調整します。

### みみ 耳そうじのポイント



耳の入り口あたり(入り口から1cm程度)をぬぐうようにやさしくそうじしよう。



耳あかは、奥の方から外に向かって自然に出てくるよ。そうじのやりすぎには注意しよう。(目安：月1~2回)



「耳かき棒を奥に入れる」「歩きながら耳そうじする」などは危険なので気を付けよう。



# 保健室から 見た1年間



保健室では、みなさんの成長する姿がたくさん見られました。身長や視力を測定したり、様々な相談をしたりしてましたね。「失礼します」や「ありがとうございました」など、気持ちよくあいさつしてくれた子もたくさんいました。体も大きく成長しますが、心も大きく成長します。一年間、たくさんがんばりましたね。自分をほめてあげてください。

4月からは1つ大人の学年になります。新しい生活に向けて、心と体の準備を始めましょう。

体調不良で保健室を利用した人

のべ **230**人

\*6月が一番多かったです。(50人)



けがで保健室を利用した人

のべ **453**人

\*5月が一番多かったです。(82人)

1年間で保健室を利用した人

のべ **683**人

\*令和4年2月17日現在

## 1年間をふりかえろう

- 毎朝、きまった時刻に起きられた。
- 朝ごはんを毎日食べた。
- ゲームやテレビの時間を守った。
- 大きなケガをしなかった。
- 楽しいと感じる日が多かった。
- 夜ふかしをしなかった。
- 夜、ぐっすり眠れた。



うまくできなかったことは、次の学年での目標にしましょう。心配なことがあれば、いつでも相談してね。

## 保護者の方へ

一年間、本校の保健室へのご理解とご協力をいただき、ありがとうございました。保護者の皆様のご協力のおかげで、子ども達が大きなケガや病気にならず、元気に過ごすことができました。感染症対策が重要となる中、ご家庭でのサポートに改めて感謝申し上げます。

保健室では、これからも子ども達の成長と健康を考えていきます。何かございましたら、いつでも保健室へご相談ください。

