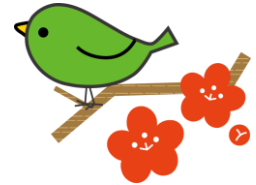


ほけんだより3月



R5.3.20
館林七小
保健室



春の訪れを感じる今日この頃。今年度も残りわずかとなりました。この一年間の生活をふりかえって、いかがでしょうか？生活リズム、整っていたでしょうか？できていなかったなと思うことがあったら、学年が上がるタイミングで生活に変化をつけましょう。自分で考えて、自分で行動することが大切です。健康管理も大切な『自立への道』です。6年生のみなさんは中学校へ行くと、勉強に部活動に忙しい毎を送ることと思います。今のうちから生活リズムをしっかりと整えて、心も体も万全な状態で次のステージへ向かいましょう！

3月の保健目標

一年間の生活を
ふいかえろう



『☆さわやかなトイレで賞☆』が贈られました

児童保健委員会活動として行ってきた「トイレさわやか計画」。2・3学期の取組として、「トイレそうじポイント表」を行っていました。週に一度、保健委員が掃除後のトイレをチェックし、きれいに掃除できているトイレには「合格シール」を貼りました。果たして、三つ星トイレの座を手にしたトイレはあったのでしょうか…？

《結果発表》

第1位…東2階トイレ:5-1☆☆☆

第2位…西1階トイレ:6-1☆☆

第3位…東1階トイレ:6-1&西2階トイレ:5-1☆

星3つ！素晴らしい！

星2つ！あと一歩！

星1つ！ガンバ！



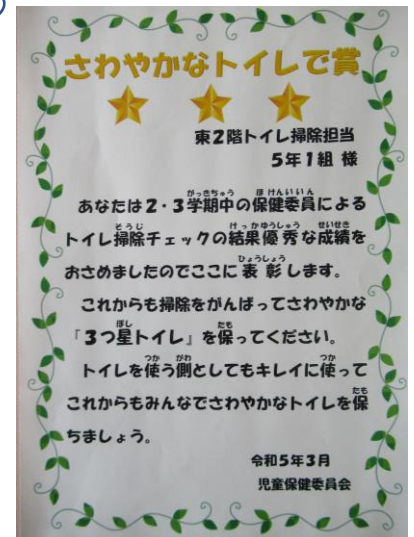
これからも、さわやかなトイレを保つために、ご協力をお願いします！



↑6年1組での表彰の様子



↑5年1組での表彰の様子



すばらしい！
bystイレヨコシ



すばらしい！
bystななお君



すばらしい！
bystイレの神様

花粉に負けない体をつくるために



子どもに多い中耳炎と予防



子どもは鼻と耳をつなぐ管が短くまっすぐなので、かぜ、鼻炎などで鼻に炎症があると、すぐに耳に細菌が伝わってしまいます。

花粉症で鼻水が出る人も、やさしくかみましよう！

【中耳炎にかからないためには】

- 1 かぜをひかないこと
- 2 鼻をかむときは片方ずつそっとかむこと
- 3 耳あかをためないこと
- 4 鼻をすすらないこと

一年間の生活をふり返ろう

残り半月で今の学年から一つ上がり、新たなステージに進むみなさん。次のステージでがんばるためにも、生活リズムをしっかりと整えておく必要があります。この一年間の生活をふり返って、直すべきところは直しましょう。下の表は冬休みに行った生活チェックカードの結果です。学年が上がるにつれてゲームやスマホを長時間使用している人が増える傾向にあります。毎日無理でも、時には時間を決めて自分をコントロールする練習をしてみましょう！

冬休み生活チェックカード結果

『ゲームやスマホは 1 時間までで終わらせた！』(1 時間まで:○ 1 時間より多い:×)

	調査人数 (提出人数)	5 日間すべて× (1 時間より多い)	5 日間すべて×だった人の 割合
1 年	17人	6人	35.2%
2 年	14人	2人	14.2%
3 年	22人	11人	50%
4 年	13人	5人	38.4%
5 年	21人	10人	47.6%
6 年	26人	13人	50%
合計	113人	47人	41.5%

