

# ほけんだより



南郷小学校  
保健室  
No.13 2023年3月1日



## 健康を守る“4つの力”をチェック

3学期も残りわずかとなりました。6年生は卒業、1年生から5年生は1年間の締めくくりの時期です。毎日を元気に過ごすための秘訣は、体と心が健康であること。そのためには、「自分の健康は自分で守る」という意識をもち、“4つの力”を身に付けることが大切です。この1年間を振り返って、4つの力があるかチェックしましょう。

3月の保健目標

- 生活の反省をしよう

### 病気予防力

- 早寝早起きをしている
- 3食、好き嫌いせず食べている
- 毎日運動している
- 手洗いはこまめに、丁寧にしている



### ケガ予防力

- 運動の前に準備運動をしている
- 痛みや不調があるときは、周りの人に伝えたり、病院に行ったりしている
- 危険な場所には近づかない



### ストレス対応力

- 自分なりの解決法がある
- 相談できる人がいる
- 問題が起こったときに解決法を考えられる
- 心が疲れたときに自分で気づける



### 応急手当力

- 頭や顔をケガしたときは、強い痛みがなくても、先生や家族に知らせている
- ケガをしたときは、水でよく洗ってから絆創膏を貼っている
- 鼻血が出たら、下を向いて鼻をつまむように押さえている



健康チェック  
も忘れずに

健康を守るためには、体や心の小さな変化にいち早く気づき、対処することも大切。4つの力とあわせて、毎日の健康チェックも習慣にしましょう。

- ぐっすり眠れましたか。
- せきやのどの痛みはありませんか。
- 朝ごはんはおいしく食べられましたか。
- バナナの形の茶色いうんちが出ましたか。
- 痛いところはありませんか。



ちゅうい  
やりすぎ注意!  
みみ  
耳そうじ



みみ  
耳あかには…

ばいきんから音の通り道を守るはたらき、虫やホコリが耳に入るのを防ぐ役割があります。耳そうじのしすぎは、耳の病気につながることも。



みみ  
耳そうじは…

耳の奥の皮膚は、1日に 0.05 mm くらいの早さで外に向かって移動しています。そのため、耳そうじは、入口から 1 cm くらいまでで十分です。

4 5 6 7 8 9 10

ねん かん  
1年間を  
かえ  
振り返ろう

11 12 1 2 3

※今年度4月から2月末まで



廊下・階段で転ぶ人が多かったようです。来年度は、注意して生活しましょう。

けんこういんかい  
健康委員会からののお知らせ

はるやす  
春休みの過ごし方



けんこういんかい  
健康委員会 5年生 (女子)

保護者の皆様へ

- 来年度の清掃、配膳で使用する雑巾のご寄付をお願いします。来年度始めに、一人3枚雑巾を持たせていただきますよう、お願いします。
- 令和5年度の保健関係書類を本日配付しました。次年度の欄にご記入いただき、3月15日(水)までに学校に提出してください。
- 来年度4月に、定期健康診断があります。受診が必要な場合や心配なことがある場合には、春休み中に受診をお願いします。