♪じどうようほけんだより♪

ほけんだより　３月号

令和６年３月１３日
藤沢市立大庭小学校保健室

今年度があと約二週間で終わります。今年をふりかえり、４月から元気にスタートが切れるように体調を整えておきましょう。

３月の保健目標

学校をきれいにしよう！

◎今年一年をふりかえってみましょう。　心も体も元気に過ごせましたか？

できたことがあれば、□に○をつけましょう。

□ 早寝・早起きをした。	□ ごはんをよくかんで食べた。	□ たくさん睡眠をとった。
□ 外で元気に遊んだ。	□ 夕食後のはみがきをした	□ 疲れたときは早めに休んだ。
□ 体の調子が悪いところは治した。（悪いところはなかった。）	□ 手あらいをこまめにした。	□ きれいなハンカチを毎日もってきた。

○のかずはいくつあったかな？

・0～3こ・・・・この中でできそうなことを１つでもみつけてみよう。
・4～6こ・・・・半分ぐらいはできたね。できていないことをかくにんしよう。
・7～8こ・・・・すごい！がんばっているね。
・9こ・・・・・・すばらしい、パーフェクトですね。これからもつづけよう。

６年生のみなさん・保護者様

少し早いですが、ご卒業おめでとうございます。大庭小学校で過ごした６年間元気に過ごすことができましたか。
4月から中学校に進学し新しい生活が始まります。
規則正しい生活をして、元気に学校生活を送ってください。

◎3月3日は耳の日です。耳を大切にする生活をしましょう。

大切な耳のはたらきについて

- 音を聞く
- 音の方向がわかる
- 体のバランスをとる

耳垢にもやくわり？

- 殺菌効果があり細菌などから守る
- 脂肪分が外耳道を保護する
- 苦味があり虫などの進入を防ぐ

耳掃除は２週間に１回を目安に
入口を優しくなぞるようにすればOK

＜大切な耳　こんなことはしないでね＞

たたく	ひっぱる	大きな音を出す	ものをおしこむ
こまくが破れるかのうせいもあるのでやらないでね。	耳たぶがけがをすると思うのでやさしく声をかけよう。	大きな音を耳のそばで出すと耳なりになることもあります。	耳のうちがわのひふがきずつくかのうせいもあるのでやらないようにしましょう。

知っていますか？耳のことわざ

からだに関することわざはいろいろありますが、もちろん耳のことわざもあります。例えば…。

■右の耳から左の耳→聞いたことをすぐに忘れてしまうこと

■壁に耳あり、障子に目あり→隠しごとや内緒話は外にもれやすいこと

■寝耳に水→突然の知らせやできごとにびっくりすること

■馬の耳に念仏→何を言われてもそれを聞き入れないこと

春は活動の季節です

季節をあらわす言葉として、「啓蟄」があります。寒さがおだやかになってきて、土の中で冬眠していた虫が目覚めて活動を始めることを意味しています。今年の啓蟄は３月５日です。みなさんにとって、春は進級、進学など新年度の時期。元気いっぱいに活動できるようにしたいですね。春休みだからといって、夜ふかしや朝寝坊をしたり、ダラダラとすごしたりしないように！　こころとからだの準備をしておきましょう。

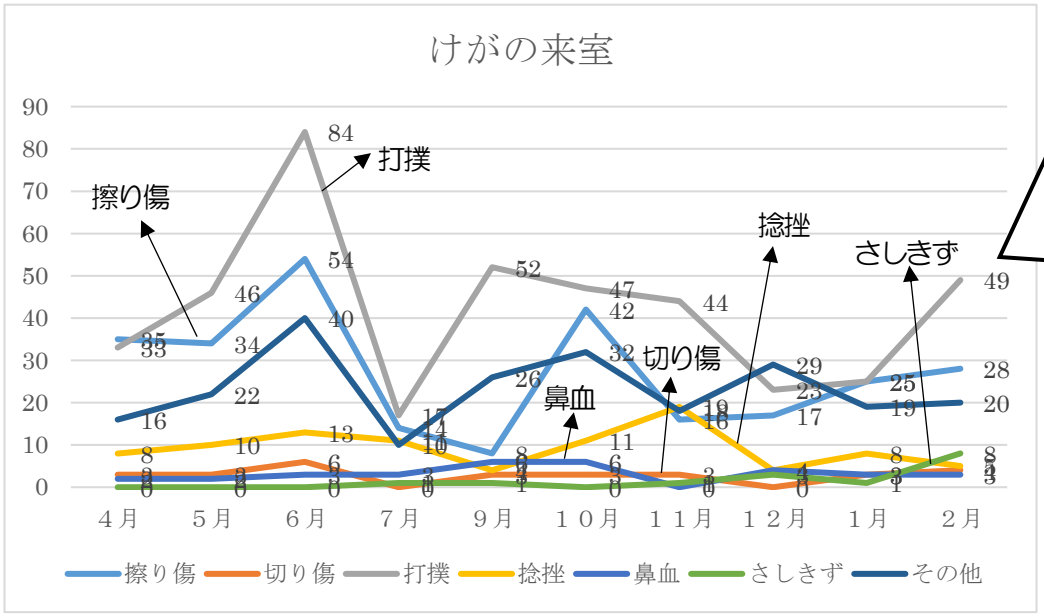
保護者用保健だより

令和5年度保健室の来室結果（令和5年4月～令和6年2月まで）

来室合計1717件でした

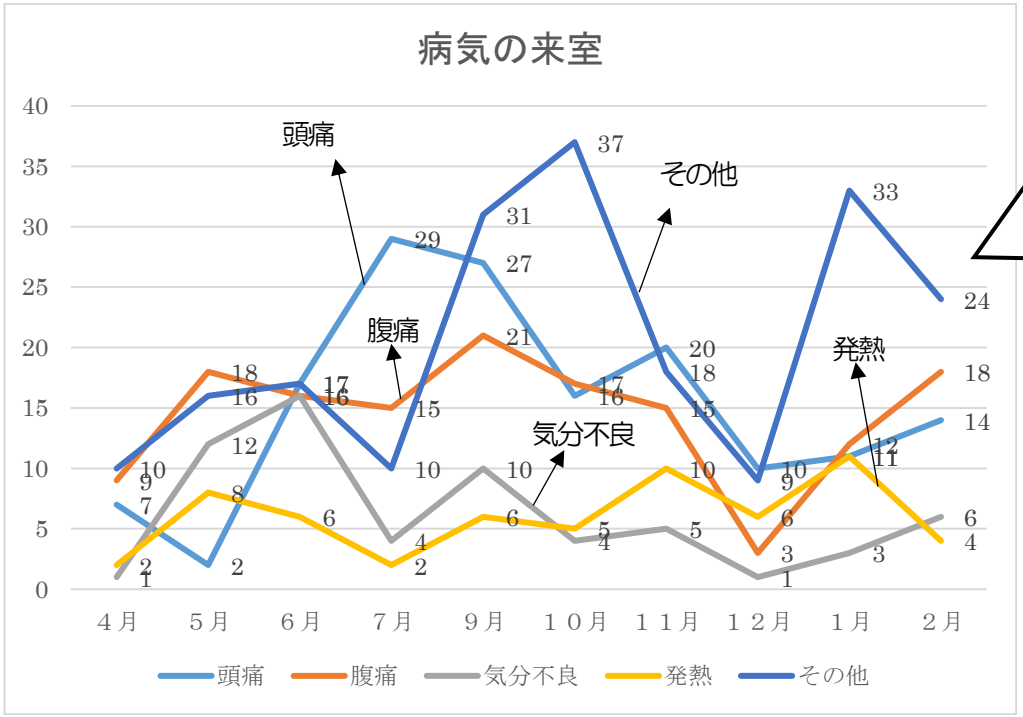
けが　１０９３人　　病気　　６２４人

＜けがの来室＞



けがの内訳で
一番多いけがは
打撲で４２０件
次に多いのは
擦り傷２７３件
でした。

＜病気の来室＞



病気の内訳で
一番多い来室は
頭痛で１５３件
次に多いのは
腹痛１４４件
でした。

◎提出予定の「スポーツ振興センター」の書類はありませんか。

学校管理下のけがで医療機関を受診した場合、<u>災害発生から２年以内</u>に学校にスポーツ振興センターの書類を提出していただければ、災害給付金の申請を行うことができます。（事故発生日より２年で時効となってしまいます）ご家庭に申請予定の書類がありましたら、担任の先生を通して保健室までご提出ください。

＜災害給付を申請予定の６年生の保護者様＞

学校管理下のけがが原因で、中学校進学後も治療が続く場合、災害給付金は進学後も引き続き受けることができます。<u>令和６年３月までの受診した書類は小学校へ提出すること</u>となっております。手続きはお早めにお願いいたします。また、給付金の振り込みには書類提出より２～３か月を要します。振込先に指定した銀行口座は解約をされないようにお願いいたします。

【お願い】

保健室に返却する『手当てのグッズ』はありませんか？

保健室からかりた「保冷剤」や保冷剤を包む「タオル」や「バンダナ」を返しわすれた人はいませんか。もし机の中やお家にありましたら、春休み前に返却をお願いします。

◎受診のおすすめをもらった方　今年度中に受診を済ませましょう。

受診のおすすめをもらった方で、まだ受診をされていない方は今年度中に受診をしましょう。
元気に４月を迎えられるように整えておきましょう。

【学校保健にご協力いただき、ありがとうございました。】

１年間学校保健にご協力いただきありがとうございました。
本年度も引き続き健康診断の準備や丁寧な朝の健康観察にご協力いただきました。たくさんのご家庭のご協力によりお子さんが元気に学校で活動することができました。本当にありがとうございました。
次年度も引き続き、ご協力いただきますようお願いします。