

ほけんだより

3月号 稲羽西小学校 保健室

ようやく春の訪れを感じられる季節となりました。一年の締めくくりの月となりました。どんな一年でしたか？心も体もグッと成長できたでしょうか？さあ、新しい学年に向けてのラストスパート！体調管理に気をつけて、がんばっていきましょう！



ほけんしつでの1年間をふいかえって

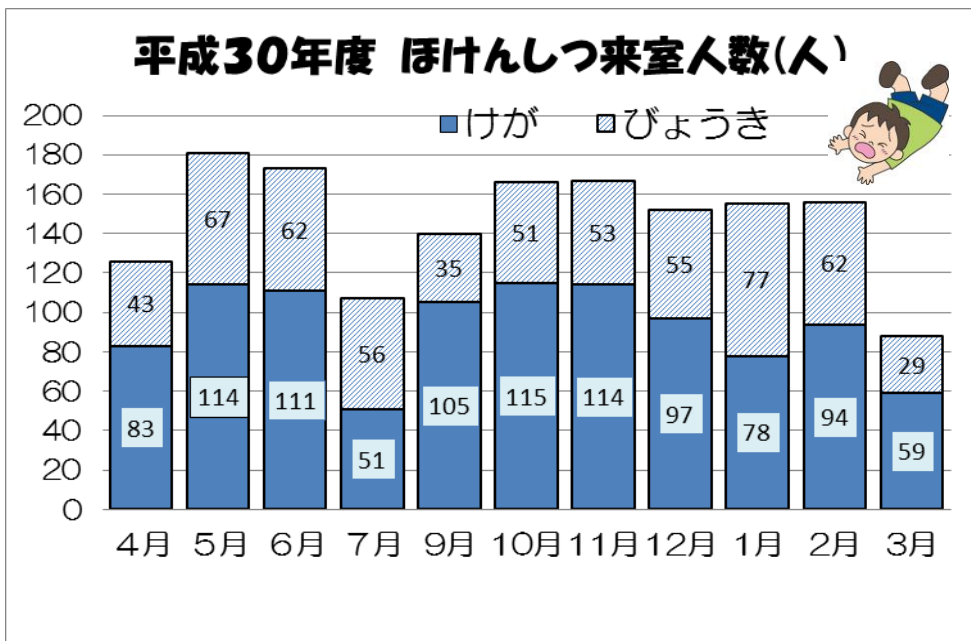
平成30年度4月から3月までで、どれだけの人が保健室を利用したでしょうか？

けがで来室した人 1021人 びょうきで来室した人 590人でした。

1学期は、5月に来室が増えました。2学期は、10・11月が5月に続きけがが多い月となりました。1月と2月は、かぜやインフルエンザが流行ったのでびょうきの人が多かったです。

今年度も、たくさんの方がほけんしつを利用しました。ほけんしつに来た時に、「いつから」「どこが」「どんなふう

に」など、きちんと説明できる人が増えてきました。自分の健康についてしっかり考えられる人が増えてきて、とてもうれしいです。



ほちりょう ぜんこう ~むし歯治療 全校で 87.2%~

2年1組、2年2組、たんぼぼ2組に続き、1年1組も、むし歯治療が全員終わりました。すばらしいです。治療中の人は根気よく治療をお願いします。

健康な歯と口は、一生の宝物ですから、引き続き大切にしてください。

むし歯は、自然に治ることはありません。むし歯になる口の中の環境を

改善しないと、またむし歯ができます。むし歯のある人もない人も歯医者さんに行って歯のメン

テナンスをしてみてください。春休みは、歯医者さんに行くチャンスです。



1年間をふいかえってみましょう!

健康生活成績表!

選んだ番号を□の中に書き
合計で30点取ればあなたは
健康的! さあ、何点とれるかな?

合計

点



<p>何でもよく食べたかな?</p> <p>① 好ききらいがたくさんある ② 少しきらいなものがある ③ 何でもよく食べた</p>	<p>人との関わりは?</p> <p>① つらいことが多かった ② ときどき悩むことがあった ③ いつも気持ちよく関わられた</p>
<p>食後の歯みがきができた?</p> <p>① いつもできなかった ② ときどき忘れた ③ 必ずみがけた</p>	<p>ハンカチ・ティッシュ持てた?</p> <p>① 忘れることが多かった ② かばんの中には入ってた ③ いつもきちんと持ち歩けた</p>
<p>外出後の手洗い・うがいは?</p> <p>① いつもできなかった ② ときどき忘れた ③ 必ずやった</p>	<p>爪は伸びていなかった?</p> <p>① いつも伸びていた ② ときどき切り忘れた ③ いつもきれいに切っていた</p>
<p>毎日の排便(うんち)は?</p> <p>① いつもカチコロうんち ② ときどきバナナうんち ③ 毎日うんちを出した</p>	<p>テレビ・ゲーム・パソコンは?</p> <p>① 3時間くらいダラダラ続けた ② 1時間くらいは続けた ③ 30分ごとに目を休めた</p>
<p>朝の目覚めは?</p> <p>① 起きるのがつらい、起こされた ② ときどき起きるのがつらかった ③ いつも気分よくスッキリ!</p>	<p>朝ごはん食べたかな?</p> <p>① いつも食べない ② ときどき食べなかった ③ いつも食べた</p>