

おうちの方と一緒に
読んでくださいね

すこやか3月号

萩市立明倫小学校
保健室
平成28年3月16日

6年生のみなさん ご卒業おめでとうございます

いよいよ卒業ですね。6年間で振り返ってみるといろいろなことがありましたね。

体は6年前に比べると本当に大きくなり、成長した実感がありますよね。

そして、見えないところ、みなさんの心も成長しています。

辛いこと、苦しいこと、失敗を乗り越えて、みなさんの心はどんどん大きくなっていきます。

遊びも勉強も、健康があってこそです！

自分の体と心を大切に、これからも笑顔で成長していけるよう、保健室から願っています。

★大事にできたかな？自分の体のこと★

3月に入り、進級、卒業が近づいてきましたね！みなさんにとって、どんな1年間でしたか？
みなさんの健康について、1年間で振り返ってチェックしてみましょう！



はやね・はやおきが できた！ 	好き嫌いせずご飯を 食べた！ 	うんちは毎日出た！ 	はみがきを 毎日した！ 
手洗い・うがい をした！ 	外で運動をした！ 	大きなケガや病気を しなかった！ 	毎日笑った！ 

★知ってた？1年間の保健の数字★

■かみの毛→12センチ
1ヶ月で約1センチ伸びます。
1年ではおよそ12センチも伸びたんですね。



■心臓が動いた数 → 42百万回
子どもは1分あたり約80回どきどき心臓が動いています。寝ているときも心臓は動いていますよ！



■つめ→およそ4センチ
1ヶ月で約3.5ミリ伸びます。
爪は短くしておきましょうね！



■がんばった・できるようになったこと

↓
数えられないほどたくさん！！

朝ひとりで起きられるようになった！嫌いな物を食べられるようになった！歯みがきが上手になった！など、1年間でできるようになったこと、がんばったことは数えきれません！自信をもって、春を迎えましょうね！

保健室の一年間を振り返ってみました

★4月～3月10日まで



一番多かったケガは！

1位 すり傷 (964件)

おにごっこをしているときや登校中のすり傷が多かったですね。

2位 打撲 (509件)

誰かとぶつかったけがもありました。廊下などでは走らず、周りをよく見て歩きましょうね！



インフルエンザ感染人数

115名



全クラス、1名は感染しました。。。6-2と3-3が一番感染者数が少なかったクラスでした！予防を頑張ったのですね！3月も引き続き換気をしっかり行いましょうね！

来室者数の多かった月は！

5月

525名が来室しました！ケガでの来室者がとても多かったです！新しいクラスに慣れて、みんなで外で遊ぶ機会がグッと増えたからかな？
一番少なかった月は、7月で195名でした！

一番多かった体調不良は！

1位 頭痛 (432件)

熱があるときや、睡眠不足のときにも頭は痛くなりやすいですよ。規則正しい生活を心がけましょう！

2位 腹痛 (171件)

お腹が痛いときは、うんちのサインかも！トイレに行ってみましょうね！

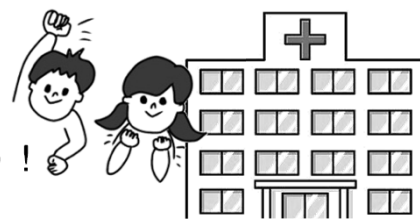


病院受診が終わっていない人は、受診しよう！

4, 5月の健康診断で病院受診をすすめるプリントをもらった人で、まだ病院に行っていない人はいませんか？

まだ、受診をしていない人が多数いるようです。

健康な体で新学年を迎えられるように、春休みのうちに歯の治療などは済ませておきましょう！



保健室よりメッセージ

3月9日は「サンキューの日」、ありがとうの日でした。日本中に「ありがとう」のあたたかい感謝の気持ちがあふれるように、この日を「サンキューの日」と決めたそうです。いつもなかなか言えない「ありがとう」の気持ちを誰かに伝えましたか？どんなときでも「ありがとう」の気持ちを持ち、誰かと接してみてくださいね。

保健室から、みなさんへ「いつも元気なあいさつ、笑顔をありがとう」

