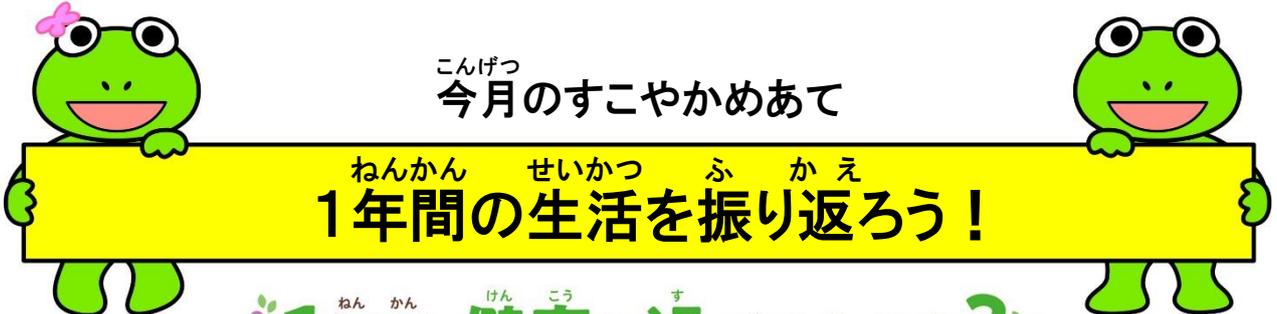


# 3月 すこやかスクール

岡崎市立福岡小学校保健室

今年度も残りわずかとなりました。たくさんの思い出がつまった1年間も締めくくりの時期です。昨年さくねんの4月がつから、ひとまわり成長せいちょうした自分じぶんを見つけることはできましたか。小田先生おだせんせいは1年前ねんまえを思い起おもこし、福岡ふくおかっ子の表情こひょうじょうや行動こうどうから大きな成長せいちょうを感じています。元気げんきに新しいスタートあたが切れるように自分じぶんなりに新たな目標あらむくひょうたを立たて、新年度しんねんどに向けて準備じゆんびしていきましょう。



## 1年間、健康に過ごせたかな?

よくできたなら○、まあまあできたなら○、あまりできなかったなら×をつけてみよう!

- 1・2年生は9時、3・4年生は9時半、5・6年生は10時までに起していた
- 「ごーやぎゆうにく」がそろった食しょくじ事をしていた
- 大きな病びょうき気おやけがおをしなかった
- 食しょくご後はきちんと歯はをみがいた
- 運動うんどうをしない日ひよりする日ひの方が多おほかった
- メディア機き器きを使うつかときは、家かぞく族ぞくとルそールだんを相き談だんして決きめていた

できたところはこれからも続けていきましょう!あと一歩いっぽだったところは、新あたしい学がく年ねんの4月がつからの1年ねんかん間で○や○になるように、がんばっていきましょう!

ほけんしつ 保健室

ねんかん 年間ランキング

(がつまつげんざい 2月末現在)

おお びょうき	おお	ほしよ
★多かった病気	★多かったけが	★けがの場所
1 ず 頭 痛	1 すり傷	1 教室
2 ふく 腹 痛	2 だ 打ぼく	2 うんどうじょう 運動場
3 きも わる 気持ちが悪い	3 はな 鼻 血	3 たいいくかん 体育館

けがによる来室は1301人(昨年度1317人)、病気による来室は984人(昨年度1110人)でした。教室でのけがが運動場を上回っています。室内でもけがに気がついて、落ち着いて過ごせるとよいですね。



# みみ 耳のクイズ王になろう!



3月3日は耳の日でした!

1. 耳の役割は「音を聞く」と、もうひとつは?

- A 体のバランスを保つ
- B 体を温める

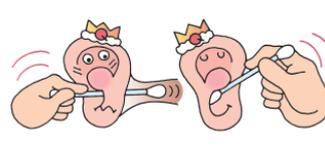


わたしのこたえ

おうちの人のこたえ

2. 正しい耳そうじの仕方は?

- A 耳かきを奥まで突っ込む
- B 入口辺りを優しくこする



わたしのこたえ

おうちの人のこたえ

3. やってはいけないことは?

- A 鼻をかむときは両方いっしょにかむ
- B 鼻をかむときは片方ずつゆっくりかむ



わたしのこたえ

おうちの人のこたえ

4. 耳あかはなに?

- A 古くなった皮ふ
- B 古くなった脳みそ



わたしのこたえ

おうちの人のこたえ

## ありがとうの こうか 効果

家族や友達、先生へ感謝の  
気持ちをしっかり言葉にし  
て伝えられるとよいですね!

健康になる

ポジティブになる



幸せになる

人間関係が  
よくなる

3月9日はサンキューの語呂合わせで「ありがとうの日」です。「ありがとう」と口に出していますか。この言葉には言った人にとっても、言われた人にとっても、良い効果がたくさんあります。

### 【重要】1～5年生の保護者の皆様へ 令和7年度保健関係書類の記入と提出について(お願い)

毎年、お子様の健康状態や緊急連絡先を把握するために、保健関係書類の記入と提出をお願いしています。保健関係書類を封筒に入れて令和7年3月21日(金)に配付します。春休み中に記入をしてください。来年度の始業式で、新学年の学級・番号が発表されましたら、「学級」「番号」を記入して、翌日(令和7年4月9日)新しい学級の担任へ提出してください。詳しくは、書類配付時に同封されている「令和7年度保健関係書類の記入と提出について(お願い)」を参考にしてください。

提出日 令和7年4月9日(水)

### 全問正解して耳のクイズ王 になれたかな?



答え 1. A 2. B 3. A 4. A

耳あかは自然と耳の外に出るから、奥まで突っ込まずに優しくこすってあげよう。



両方の鼻で同時にかむとウイルスが耳に入って中耳炎などの病気になる可能性があるよ。

