



# ほけんだよい

令和3年3月1日 菅原小 保健室

4月から2月まで  
ほけんしつ 利用した人  
保健室を利用した人  
はこれだけいました

保健室  
来室者数  
441

少しずつ寒さも和らぎ、春の気配を感じられる季節となりました。6年生は卒業、1～5年生は進級が近づいていますね。別れは寂しいですが、新たな旅立ちとしてお祝いしましょう。また、4月からの新しい生活につなげられるように、1年間の健康について振り返ってみましょう。



病気で  
来室者  
134

けがで  
来室者  
307

3月3日は耳の日



ヘッドホン難聴に注意!!

ヘッドホンで大音量の音楽を聴いていると、急性の難聴になることがあります。大きな音で耳の細胞が傷ついて聴力が低下するものです。ヘッドホンを使うときは、音量を確認してから耳につける、ボリュームを上げすぎない(周囲の音が聞こえる程度の音量にする)ことを心がけましょう。

耳そうじについて



耳かきをあまりやりすぎると、耳の中を傷つけることがあります。耳あかは自然に外に押し出されてくるので、耳の入り口に見えている耳あかだけ取ればよいのです。ベビーオイルを1滴たらした綿棒で、耳の中を軽くふくくらいがおすすです。お風呂あがり、耳の中が湿っているときにふくのもよいでしょう。

## 一年間をふりかえってみよう

一年間、それぞれの行動を思い出して、ちゃんとできていたかチェックしてみよう。できていなかったところは、なぜできなかったのかを考えてみましょう。

|              |           |
|--------------|-----------|
| はやおき         | 4 3 2 1 0 |
| 朝のはみがき       | 4 3 2 1 0 |
| 朝ごはんをしっかり食べる | 4 3 2 1 0 |
| おうちのお手伝い     | 4 3 2 1 0 |
| 友だちとなかよく     | 4 3 2 1 0 |
| 宿題をする        | 4 3 2 1 0 |
| お昼のはみがき      | 4 3 2 1 0 |
| 爪をせいけつに      | 4 3 2 1 0 |
| 授業中はしずかに     | 4 3 2 1 0 |
| 元気に運動する      | 4 3 2 1 0 |

あてはまる点数に色を塗ってね

- 完璧にできた.....4点
- かなりできた.....3点
- まあまあできた.....2点
- 少しできた.....1点
- 全然できなかった.....0点



合計

点

|                                   |                     |
|-----------------------------------|---------------------|
| 下着を毎日着替える                         | 4 3 2 1 0           |
| 帰ってきたら手洗い・うがい                     | 4 3 2 1 0           |
| 食べもののすききらいをしない                    | 4 3 2 1 0           |
| ハンカチとティッシュを持つ                     | 4 3 2 1 0           |
| 忘れ物をしない                           | 4 3 2 1 0           |
| 夜のはみがき                            | 4 3 2 1 0           |
| 毎日お風呂に入る                          | 4 3 2 1 0           |
| 悩みが解決できた                          | 4 3 2 1 0           |
| はやね                               | 4 3 2 1 0           |
| <b>ボーナスもんね!</b><br>一年間、笑顔で楽しくすごせた | <b>24 18 12 6 0</b> |

### 85点以上

よくがんばっていましたね。100点とれなかった人は、来年度は100点をとれるようがんばってみましょう。



### 65点~84点

あと少し。特に点数の低いところは、重点的にチェックを! 笑顔ですごせたかな? 4点のところは来年もキープできるようにしましょう。



### 40点~64点

がんばりが足りなかったところがいくつかあるね。規則正しい生活から見直してみよう。どうでしょうか?



### 0点~39点

ひとつずつ点数を上げられるよう、がんばりましょう。階段もひとつずつ上がっていけば、やがては高いところまで登れるよ。



## 耳のことわざ"どんな意味かな?"

上と下を線でむすんでみましょう。全部わかりますか?

馬の耳に念仏

きき耳をたてる

耳にタコができる

耳を貸す



- いくらありがたいことを聞かせてもまるで効き目がない
- よく聞こうとして耳を澄ます
- 人の言うことを聞く
- 同じことを何度も聞かされてウンザリする
- いくつありがたいことを聞かせてもまるで効き目がない

