

# ほけんだより



令和4(2022)年3月3日(木)  
 枚方市立高陵小学校 保健室

家庭数配布

NO. 14

学年のしめくり、そして高陵小学校で過ごす最後の1カ月になりました。

🌸 6年生のみなさん 卒業おめでとうございます!! 🌸

そして、春休みが終わると一つ上の学年に進級しますね。

みなさん、今年1年で心も体も大きく成長していると思います。

4月からも新しい学年でさらに成長することができるよう願っています。



☐ 早ね早起きができた



☐ 好き嫌いせずに何でも食べた



☐ 元気に体を動かした



☐ 手洗いをがんばった



1年間 心も体も 元気に過ごせましたか?

チェック☑してみましょう!



☐ 歯みがきをきちんとした



☐ 毎日ハンカチ・ティッシュを持っていた



☐ 友達と仲良くできた



☐ ストレスを上手に解消できた

🌸 1年間の生活をおうちの人とも一緒に振り返ってみましょう。できたところはそのままつづけて、できていなかったところは新年度からできるように挑戦していきましょう。🌸



\* 1年間で保健室に来た人は **1,195** 人でした。

(特に多かったのは、**11** 月でした)



\* 1番多かった **体調不良** (すつう頭痛) でした。



\* 1番多かったけがは **打撲** (たぼく) でした。



病気にかかってしまった人は生活習慣を見直すなどして、体調をくずさないように気をつけましょう。また、けがをしてしまった人は、どうしてそうなったかを考えて、同じことが起きないように気をつけましょう。  
(4/8~2/28までのまとめです。)

# 3月3日は

耳は、音を聞いたり、体のバランスをとるためにとても大切な働きをしています。次のことに気をつけて耳も大切にしましょう。



不潔なつめや耳かきを耳に入れない  
耳そうじは2~3週間に1回  
プールの前には耳あかをとる

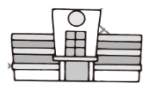
もしかして耳の病気?

- こんなときは耳鼻科受診を
- 耳がかゆい
- 耳が痛い
- 耳からうみや汁が出る
- 耳からいやなにおいがする

鼻やのどの病気を早く治そう  
鼻は片方ずつ、ゆっくりかもう

話が聞こえるくらいの大きさで  
休憩をとりながら長時間聞かない

## ありがとう われらの 高陵小学校



風さわやかな高い陵にある高陵小学校。児童も先生も人数が少なく、みんなで一緒に遊んだり、お互い顔見知りになったりすることができるような学校でしたね。  
みなさんは、高陵小学校でどんなことが心に残っていますか？  
出会った人たち、起こった出来事、高陵小学校のことを時々、思い出して、これからも新型コロナウイルス感染症や体調に注意しながら元気でいてくださいね。  
今年度、一年間ありがとうございました。