



ほけんだより

3月の保健目標
1年間の健康生活をふり返ろう

令和5年3月6日
海田町立海田西小学校 保健室

3月は1年の区切りの月であり、今の学年のまとめと次の学年に向けての準備の月でもあります。この1年をふり返り、やり残したことなどがあればもうひとがんばりしてみましょう！

がん教育・薬物乱用防止教室

2月22日(水)に学校薬剤師の平賀忠久先生を講師にお招きし、6年生を対象にがん教育・薬物乱用防止教室を行いました。がんについての正しい知識やたばこ・アルコールがもたらす体への影きょう、医薬品の正しい使用方法、薬物のおそろしさなどを学びました。

○薬物のこわさをいろいろ知ることができました。げん覺やげんちょうのことや、1回使っただけで罪にとわれることは知らなかったのでびっくりです。(6年 黒木 奏吾)

○「がん」については、今の生活も大事だし、今のうちに知っておくことがとても大事だということが分かりました。「薬」も正しく使って健康に過ごしたり、危ない薬はぜったいに関わったりしないようにしようと思います。
(6年 津島 君佳)



※平賀先生へのお手紙の内容を一部抜すいしています。



ほけんしつ ねんかん 保健室の1年間



1年間、大きなけがや病気をせずにすごせましたか。保健室では、けがの手当てをしたり、休養をしたりしながら、健康に過ごす方法についていっしょに学んでいます。最近では、けがをしてすりむいたところを、水で洗ってから保健室に来る人が増えてきて、とてもうれしいです。これからも、健康に過ごす方法について、いっしょに学んでいきましょう！

<保健室の利用状況> ※4月～2月



けが

839 けん件



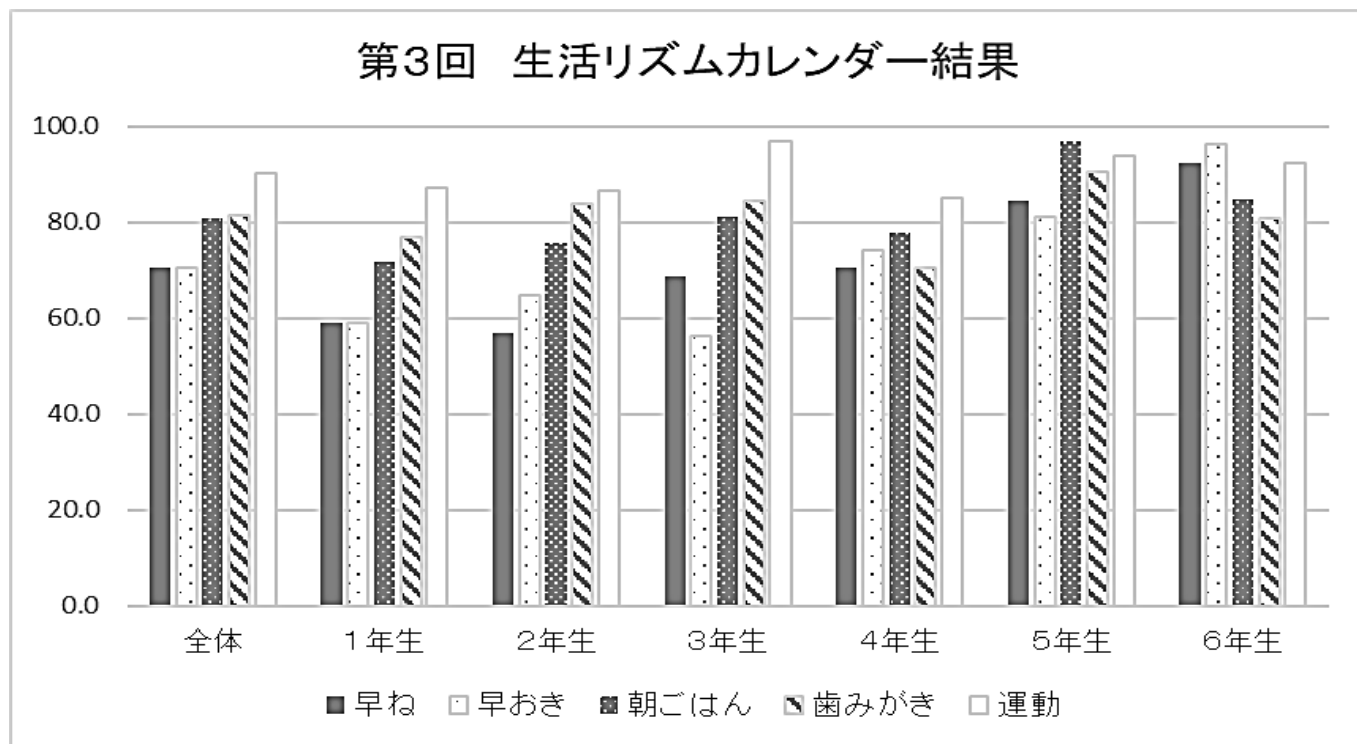
びょうき
病気

451 けん件



第3回 生活リズムカレンダーの結果

生活リズムカレンダーの結果、1週間のうち5日以上できた人の数（運動は3日以上できた人の数）を集計しました。全体では、早ね70.5%、早起き70.5%、朝ごはん（3色食べた）80.8%、歯みがき（3回みがいた）81.3%、運動（1時間以上した）90.2%でした。



みなさんのふり返りの中で、特にすてきだと思ったふり返りを紹介します。

カレンダーのふり返り

○朝からたくさん食べて元気が出ました。学校から帰っても、たくさん体を動かして遊びました。（1年 谷本花穂さん）

○前回、回数が少なかったところも数を増やすことができました。とくに、休日の昼の歯みがきを意識しました。この生活を毎日続けていけるように、がんばりたいです。（5年 落岩正尋）

○朝ごはんは毎日、赤、黄、緑、この三色をしっかりと食べることができました。特に、黄のエネルギーのもとになるものでは、パンを毎朝食べていたと思います。これからも、楽しい生活リズムを送っていきたいです。（6年 出口桃花）

来年度も、生活リズムを整えて、

毎日を元気に楽しくすごしましょう！

