

ほけんだより がっ 3月

かいづかしりつちゅうおうしょうがっこうほけんしつ
貝塚市立中央小学校保健室

あつという間に、ま がくねん つき げんき いちねんかん す
学年のしめくくりの月になりました。元気に一年間を過ごせました

か？元気に げんき あたら がくねん のこ ひび けんこう す
新しい学年のスタートをきるために、残りの日々も健康に過ごしましょう。

がっ あたた ひ ふ あさゆう さむ じぶん たいちょう あ
3月は暖かい日も増えてきますが、朝夕はまだまだ寒いので、自分の体調に合わせた

いふく ちょうせつ おこな
衣服の調節を行ってください。

ねん ふ かえ 1年を振り返って

こんねんど ほけんしつ りようじょうきょう がっ か がっ か
今年度の保健室利用状況(4月8日～3月6日)

ほけんしつ らいしつ しやすう
保健室来室者数

けが

3677人

5863人

びょうき

2186人

ほけんしつ く ひと おお つき
保健室に来る人が多かった月

がっ
6月

ほけんしつ く ひと おお ようび
保健室に来る人が多かった曜日

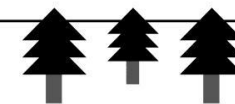
きんようび
金曜日

たいちょうふりよう や けが の て あ い がい にも そうだん など で た
体調不良やけがの手当て以外にも、相談などで
く さん の ひと が あ そ と ず ら い ね ん ど は けが や びょうき の
皆さんの人が訪れました。来年度は、けがや病気の
ひと が す く な く り ま す よ う に ...
人が少なくなりますように・・・。

花粉症 予防のポイント



できるだけ



花粉を避けること!

そとで
外に出るとき



マスクや帽子を
身につける。

しつない
室内に入るとき



頭や洋服についた
花粉を払い落とす。

すいどう
水道の前を通ったら



こまめに洗い流す。
手洗い・うがい・洗顔。

じたく
自宅では



外に干すと
花粉がつきます!

たいちょうかんり
体調管理も大切



かぜをひくと、
症状が悪化する。

せんげつ がっ か ほうそうちようれい ちゆうおう は かん か くきようしつ み
先月、2月9日の放送朝礼で中央レンジャーによる歯に関するビデオを各教室で見まし

とき じどう か かんそう の いち ぶ ぼつ すい
た。その時に児童が書いてくれた感想を載せます。(一部抜粋)

たべたあとの歯みがきはとても大切だなあと
思いました。理由は、たべたあとに歯をみが
かなかったら、むし歯になってはいしやさん
に行かないといけないからです。これからは
食べたあとにかならず歯をみがきたいです。

はみがきは、とても大事だと思いました。
ねる前やおかしをたべた時にしっかりと
みがきをしようと思いました。給食を食べ
た時は、はみがきはできないけどぶくぶく
うがいをしようと思いました。それでもむ
しばになった時は、すぐにはいしやさん
に行こうと思いました。

私はちゃんと歯をみがかなあかんと思いま
した。私は、朝・夜にはをみがいているけ
ど、おかしをたべたあとにはみがいていま
せん。それでもむし歯になったことないから、
朝・夜だけでいけると思っていたけど、たま
にはおかしをたべたあとだって、みがかないと
むし歯になると思いました。ビデオを楽しみ
ながら、こういうことが学べるっていいです

ぼくは、ビデオを見てけんこうにたいせつ
なビデオとおもいました。なぜかとい
うと、むしばのことをはなしていたのでそう
だとおもいました。とってもおもしろ
かったです。これからはみがきをつづけて
いきたいとおもいます。また中央レン
ジャーを見たいです。

中央レンジャーさんへ
はは、まい日おかしをたべたあとちゃんとは
みがきをやらないとだめだとおしえてくれ
てありがとう。

中央レンジャーさんへ
わたしたちも、中央レンジャーさんたち
みために、ちゃんとはみがきをわすれ
ません。