ほけんだより 3月

令和5年3月3日
神山小 保健室

3月は、学年のしめくくりの月です。この1年はどんな1年でしたか？この1年でたくさんの経験をしたみなさんは、1年前よりも心も体もぐんと成長しましたね。この 1年でできるようになったことをおうちの人と話し合ってみましょう。

6年生のみなさん、もうすぐ卒業ですね。今は中学校への期待と不安が入り混じった気持ちでいっぱいでしょう。ぜひ「今の自分にできることを一つ一つやってみること」を忘れないでくださいね。やっていくうちにきっと道は開けていきますよ。

3月のほけんもくひょう

健康生活の
反省をしよう

今年度の保健室利用状況

ケガ 692 人

病気 294 人

2月24日現在

2/22(水) 6年生を対象に「がん教育」を実施しました！

みなさんの体と心は、毎日24時間の生活習慣で作られて成長・発達しています。衣食住で新しい細胞が作られて、成長しているというわけです。がん細胞もまた、人の体の中で作られては死んでいます。そのため、人の体に備わっている「免疫力」が落ちないように生活することが大切です。十分寝ること、バランスよく食べること、

気持ちのよい汗をかいて運動をすること、などみなさんにできることはたくさんあります。毎日の生活習慣の積み重ねががん予防につながります。今回の授業で、6年生のみなさんも、今、自分ができることは何かを考えるよい時間となりました。授業の後には、おうちの人ともおうちでがんについて話しあってもらいました。

6年生の感想

- がんがこんなに身近な病気とは知りませんでした。
- これからは規則正しい生活を大切にしたいです。
- 今から毎日の生活に気をつけて予防したいです。
- がん検診を受けるよう家の人にすすめたい。

おうちの方より

- 栄養バランスががんと関係していることを知りました。運動もして、家族みんなで健康的な生活を送りたいです。
- 検査が大事です。毎年検査を受けることが長生きの秘訣です。

R4年度
神山小 むし歯治療率

82.5%(R5.2.24現在)

※R3年度：68.8%

むし歯の治療がまだの人は、春休みなど時間のあるときに、ぜひ受診・治療してきてください。むし歯は、歯医者でしか治せません。乳歯のむし歯も次に生えてくる永久歯に影響します。

□ 3度の食事を好き嫌いせずバランスよくとった

□ 早寝早起きをして1日8時間くらいぐっすり寝た

□ 毎日、規則正しい生活リズムですごせた

1年間の健康生活をふり返ってみよう

□ 適度に運動をして積極的にからだを動かした

□ ケガや病気の予防を心がけて、実行できた

□ 友だちと仲良くできた喧嘩しても仲直りできた

2/8 福井県内に“インフルエンザ警報”が発令されています

みなさんも知っているとおり、インフルエンザが大変流行しています。神山小学校でも学級閉鎖をしたクラスがありました。ただ「インフルエンザこわいなあ…かかりたくないなあ…」と思っているだけでなく、しっかり予防することが大切です。まずは、“はやね・はやおき、あさごはん”毎日規則正しい生活をすごして、ウイルスをよせつけない高い「免疫力」をつけましょう。

厚生労働省HPより