ほけんだより 3月

椎葉村立不土野小学校
保　健　室
令和 4 年 3 月 25 日

“Withコロナ”で過ごした１年もいよいよ終わりです。不土野っ子のみなさんは、この１年間で身だしなみ（ハンカチを持ち歩く）やていねいな歯みがきが身につきましたね。そのほかにも今年1年、健康に過ごせたか振り返ってみましょう。

1年間の 健康生活がんばり表

この１年、健康にすごせましたか？
がんばったこと、できなかったことを思い出しながら、自己採点しましょう。

●１項目 … 10点満点　●合計 … 100点満点

できなかった　0　1　2　3　4　5　6　7　8　9　10　よくできた

早ね早おきができた	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
毎日、朝ごはんを食べた	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
１日３回、歯をみがいた	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
手洗い・うがいをしっかりできた	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
ハンカチやティッシュをいつも持っていた	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
休み時間は外でよく遊んだ	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
友だちとなかよくしたり、協力することができた	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
好ききらいなく、なんでも食べた	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
テレビやゲームをするときには、おうちの人との約束を守れた	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
危険なことをしなかった	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
合計	点

●保健室● 1年間の記録

保健室来室者は
142 人
でした

一番多かった症状
頭が痛い

一番多かったケガ
すり傷

マスクで困っている人に… 手話を使ってみよう！

新型コロナウイルス感染症の影響で、私たちの生活も少しずつ変わりました。感染拡大を予防するためのマスクですが、耳に障害がある人たちは、表情や口の動きが読み取れなくなり不安を感じているそうです。

困っている人を見かけたら、マスクをつけたまま、こんな手話を使ってみるのはどうでしょうか。

「お願いします」と返事があれば、近くの大人に協力してもらったり、紙に書いて話をするなど、自分たちにできるお手伝いをしてあげてくださいね。

子どもの“聞く力”を育てるには

お子さんには、しっかりと相手の話に耳を傾けて理解できる力をつけてもらいたいものですよね。そんな“聞く力”は大人のサポートで伸ばしてあげることもできます。

話す・聞くときは顔を見る

話すときは、なるべく手を止めて目を合わせます。身近にいる大人がよいお手本となってあげましょう。

家族で伝言ゲーム

「これから言うことを伝えてね」などと、伝言をお願いしてみましょう。ゲーム感覚なら楽しく挑戦してもらえますよ。

待ってあげる

子どもは聞いたことを整理し、理解するまでに時間がかかります。急かさずに返事はゆっくり待ちましょう。

春休みも元気にすごしましょう

は　はやめに治りょうにいこう！

むし歯や視力の低下、そのほかのからだの調子が悪いところがある人は、春休みのうちに治りょうに行きましょう。

る　ルールを守ろう！

交通ルールや家族と決めた「我が家のメディアルール」を守って健康に過ごしましょう。

や　休みの日こそ早寝早起き！

学校がない日も早寝早起きをして生活リズムをくずさないようにしましょう。

す　進んでお手伝いをしよう！

時間がある春休みこそおうちの人のお手伝いをして、からだを作る食べ物やお掃除に詳しくなりましょう！

み　みんなで始業式元気に会おう！