



# ほけんだより 3月



令和4年3月11日  
西東京市立住吉小学校  
校長 寺尾 千英  
養護教諭 平松 真理  
養護教諭 稲垣 さつき

あっという間に1年が過ぎようとしています。この1年間で、皆さんはどんな成長がありましたか？体が大きくなった人もいれば、今までできなかったことができるようになった人もいます。どんな小さなことでも、それは皆さんの「成長」です。1年間がんばった自分をしっかりほめてあげてください。

## げんきいっぱいカードに記入していただいた感想の一部を紹介します

### 保護者の感想

- ・朝、元気に起きることができました。
- ・コロナ禍にて、行動が限定されていますが、運動等工夫して行っています。
- ・テレビ、ゲームの時間が1週間通して多いのが気になります。他はよくがんばっています。
- ・早寝早起きが一時的なものにならないように、これからも続けていきたい。
- ・よく体を動かし、楽しく過ごせました。
- ・歯をみがいてください。
- ・宿題も私から言われる前に取り組んで、家の手伝いもやってくれました。よくがんばっていました。
- ・寝る時間が意識できたので良かったです。
- ・規則正しい生活をするので、体調管理ができました。
- ・生活リズムはしっかり整えていたと思います。自分なりに勉強とゲームの時間を組み立てていたと思います。
- ・普段よりもゲームの時間が減ったので、今後も続けてほしいと思います。
- ・朝ごはんをちゃんと食べて、良く寝れました。

### 児童の感想

- ・百点のリズムだと、とても気持ちがいい感じがします。
- ・自分で起きられるようがんばった。
- ・もっと続けてみたいと思いました。
- ・早起きをして朝勉強したいです。
- ・毎朝、犬の散歩に行き、6時には起きられるようになった。
- ・次のげんきいっぱいカードでは、100点満点目指してがんばります！
- ・早寝の時間が危なかったの、今度はそれを気をつけたい。
- ・家庭学習の時間を増やしたいです。
- ・テレビ・ゲーム以外は満点だった。期間が過ぎても続けたい。
- ・7時まで全部起きられたので、次は6時ぐらいに起きられるようにしたいです。
- ・寝る時間が遅いのと、テレビ・ゲームの使用時間が多から短く、早くしたい。
- ・早寝早起きの一定の時間をつくり、その時間のおりに起きられたこと、バランスよく過ごせたので良かったです。

げんきいっぱいカードは、ご家庭に返却します。ぜひ、1年間の生活を振り返る機会にしてください。

## 学校生活管理指導表に関するお知らせ

アレルギーや疾患など、学校生活に関して特別な配慮が必要なお子さんについては、「学校生活管理指導表」(有料で医師に記入してもらった書類です。)の提出をお願いします。来年度の学校生活で特別な配慮が必要な場合は、お申し出ください。学校生活管理指導表をお渡しします。健康で安全な生活ができるよう対応していきたいと思っておりますので、よろしくお願いいたします。



引き続き、感染症対策にご協力をお願いします。手洗い、消毒、換気、マスクはもちろん、手で、目や鼻、口など顔のまわりを触らないようにしてください。お互いに気を付けて、来年度も健康に過ごせるようにしましょう。

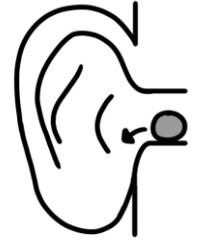
3月3日は  
耳の日!

## 耳そうじの大事なポイント

耳の痛みやツマミのフシギ  
乗っている電車がトンネルに入ったときに、耳が詰まった感じが耳が痛くなったことはありませんか？高い山に車で登ったり、飛行機に乗ったりしているときも同じような状態になることがあります。これは、気圧の変化によって、耳管の通りが悪くなるために起こる現象です。鼻をかんだり、鼻をつまんで空気を口から吸い込み、口を閉じて息を耳へ送ったりすることで治ります。あまり強くやると鼓膜に傷をつけてしまうことがあるので気をつけてくださいね。



耳の入り口あたりをぬぐう感じで



耳あかは自然に外に出てきます



耳かき棒を奥に入れる、歩きながら、などはケケン



## 6年生の皆さんへ

少し早いですが、ご卒業おめでとうございます。「けんこうのきろく」をお返します。6年間の成長の記録です。大切に保管してください。「成長」は一人ひとり顔がちがうように、個人差があつて違います。自分に合ったときに成長しているのです。自分の成長を素直に受け止めて、さらに、相手の成長を認めることができる人に育ってほしいです。成長を大切にしてください。保護者の皆さま、これまで、学校保健にご理解・ご協力いただき、ありがとうございました。