

東広島市立東西条小学校
令和8年3月3日
保健室

4月に始まった学年も、もうすぐで終わりですね。どんな1年でしたか？頑張ったこと、辛かったこと、楽しかったこと、感動したことなど、たくさんあったと思います。たくさんの経験をしてみなさんは、1年前よりも、心もからだもぐん！と成長しているはずです。自分で自分をほめてあげてくださいね😊



3月3日は耳の日



みみ たいせつ 耳を大切にしよう

みみには、音を聞くはたらきのほかに、からだのバランスを保つという、とても大切なはたらきがあります。みなさんがまっすぐ歩けるのは、耳の中にある「三半規管」というところのおかげです。「三半規管」の中には、液体が入っていて、からだがかくと、その液体も一緒に動き、からだがかたむいているかを感じ取っています。耳の健康を守るために、次の4つのことに注意して、耳を大切にしましょう。



① 耳の近くをたたかない



② 耳元で大声を出さない



③ 耳に異物を入れない



④ 鼻をかむときは片方ずつ

【3月の保健目標】

えがおいっぱい
の学校生活を送ろう

★心が健康になる工夫をしよう



3月9日は、「さん」と「きゅう」で「サンキューの日」です。みなさんは、日頃から感謝の気持ちを伝えることができますか？保健室の前に、「ありがとうを伝えようコーナー」があります。友達や6年生に書いて、感謝の気持ちを伝え合いましょう♡

保健室の1年間（4月～2月末まで）

保健室の利用者数
3,799人



学校のケガで受診をした人は医療費の申請はお済みですか？

ケガをした日から2年が経過すると「スポーツ振興センターの災害給付金」の申請ができなくなります。まだ申請が済んでいない場合や、不明な点がある場合は、お知らせください。

保健室に来た人



※8月は夏休みが長いのでいれていません。

この1年間で、どんなレベルアップをした？



この1年間で成長したのは体だけではありません。1年前はできなかったけど、できるようになったことがたくさんあるはずですよ。

- ★授業で発表できるようになった
- ★跳び箱5段を跳べるようになった
- ★苦手なピーマンを食べられるようになった
- ★ふり返って書き出してみよう

多かった症状

1. あたまのいたみ
2. おなかのいたみ
3. しんどい

多かったケガ

1. すりきず
2. だぼく
3. きりきず

保護者の皆さまへ

1年間、急な早退への対応や、ご家庭での体調管理・保健指導など、たくさんの場面でご協力いただき、本当にありがとうございました。今年度から松賀中学校区で始まった「メディアコントロール週間」も、ご家庭での支えがあってこそ取り組むことができました。感謝の気持ちでいっぱいです。来年度も、子どもたちが元気に安心して学校生活を送れるよう、引き続きサポートしてまいります。

どうぞ来年度もよろしくお願いいたします。

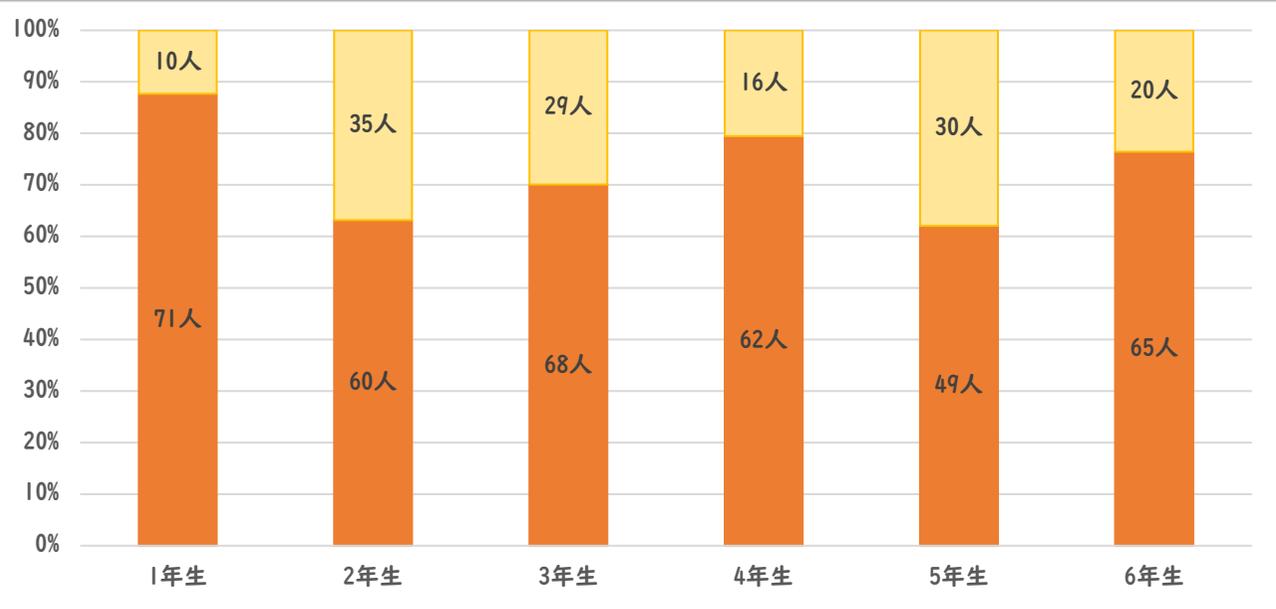
※「ほけんのれんらくぶくろ」(長形3号の茶封筒)が家にある方は、返却をよろしくお願いいたします。

「メディアコントロール週間」へのご協力 ありがとうございました！

達成度を「できた人」、「できなかった人」に分けてグラフにしています。

- ・「できた人」…「できた」が、5日間の取組のうち3日以上だった人。
 - ・「できなかった人」…「できた」が、5日間の取組のうち0～2日だった人。
- ※未提出の人は、「できなかった人」に含まれています。

■できなかった人
■できた人



目標

- ・なわとびを15回したら、メディアを15分見てもよい。
- ・19時以降、タブレットを1階に置いて使わない。
- ・30分見たら30分休けいする。テレビに近づいて見ない。(やく2メートルはなれる)
- ・大休けい、昼休けい、いきいきで全ぶ外あそびができたなら、テレビを30分見てもよいことにする。15分に1回は休けいをとることにする。
- ・前は35分以内だったから、今回は30分以内にする。ダンスのことだけ見る。自主学習をたくさんする。
- ・①30分見たら休けいする。②まばたきをなるべく多くする。③1日2時間以内。
- ・YouTubeやLINEは1日15分までしか使えないから、15分をいじる。
- ・メディアを使っているのは夜8時まで(8時～どうしてもみたいものは録画してもらう!) メディアの目標(1日1時間30分)よりも少なめに使うことを頑張りたいです💡

みなさんの目標や感想を
紹介します😊



今年度のメディアコントロール週間はこれで最後です。

よくがんばりました! 🌟



児童のみなさんの感想

- ・しっかりごっこあそびや工作ができた。これからもつづけたい。
- ・おてつだいをしてほめられてうれしかった。
- ・目あてをたっせいすることができて、家にあるチャレンジプリントをたくさんすることができた。
- ・メディアをへらすのはいいことだけど、メディアの時間がへると、テレビなどがあまり見られないのでこまる。
- ・前よりできた日が多くてよかったです! また次もがんばりたいです!
- ・30分ごとに5分間目を休めるしゅうかんをみにつけた。
- ・必要なメディアの時間が意外と多かったです。それ以外で unnecessaryなメディアを最小限におさえました。
- ・自分で決まりを作ることで、自分にきびしくできた。メディアの時間を減らして、家族の時間を大切にする。



おうちの方から児童のみなさんへのコメント

- ・メディア以外の遊びで楽しくすごせたとおもう。ボールなげ、シールこうかん、おかしづくり、またしましよ!!
- ・毎日お手伝いをしてくれました。自ら行動し、とっても助かりました。早起きをして自分と妹の分まで朝食準備をしてくれました😊 素晴らしかったです♡
- ・苦手な整理整頓を時間をかけて毎日頑張りました☆これからも毎日続いでいけたらいいね!! 普段からメディアに対する意識が高まってきているので、今度はメディアコントロール週間にメディアを一度も使わないことに挑戦してみるのもいいかなとおもいました。
- ・就寝時間がいつもより30分早く、朝1時間以上早起きをし、読書をするなど、メディア以外の時間の使い方を工夫していたので良かった! これからもがんばってね!
- ・今回はとてもがんばっていましたね。外で遊んだり、本(まんが)を読んだり、料理をしてみたり。ゲームやテレビに費やしていた時間を、普段やらないことにあててみると、またちがう、楽しさやおもしろさが発見できたんじゃないかな?とおもいました。次回も、いろいろなことをやってみましょう。

おうちの方からのコメント

- ・自分からたのしいことを見つける力ついたので、とてもいい習慣になりました。
- ・読書や工作に時間がかかるので、視力以外にもとても良い効果が多くあるとおもいました。
- ・1日1時間が定着してきており、時間を有効的に使えるようになったり、親子の時間もとれるようになったりして、良い環境になっている。これからも続け、新たな目標も立てられるといいなと思う。
- ・メディアコントロール週間を意識して行動できていたとおもいます。家族で話し合っ、宿題・夕ごはん・お風呂など、やる事を全て終わらせてからのご褒美として、ゲームもYouTubeも含めて1時間だけ決めました。コントロール週間以外もそうしようとおもっています。
- ・なかなか誘惑に勝てませんでした…。声かけをしても「うん、うん…」「え～…」など、切り替えが難しかったです。ですがおやにも問題があります! どんなに子どもに声かけをしてもちちおやが横でスマホを触っていると…説得力無いです…。大人のスマホ依存もまた考えたいものです。子どもたちに申し訳ないです。
- ・メディアコントロール週間に取り組もうとする姿勢はとてもよかったですとおもいます。中学校生活に向けて、“まずは5分、10分やってみる”、“このページだけやり切る”など取り組んだことをこれからも続けてほしいです

