ほけんだより

3月の保健目標
健康安全の反省をしよう
令和６年３月５日　No. １９
甲田小学校　養護教諭　中村

2月中旬から発熱やかぜ症状、インフルエンザ等でお休みするお子さんが多くなりました。3月5日（9時）現在、全校でインフルエンザ B型4名、発熱8名、かぜ症状5名、体調不良2名です。

3月は今年度最後の月です。元気に1年の締めくくりができるように手洗い・換気、規則正しい生活をして過ごしましょう。

保健室の1年間〈2月29日まで〉

1年間の保健室への来室人数　624人

〇けがをして来室した人　383人　（一番多かったけが　打撲）

〇ぐあいがわるくて来室した人　216人　（一番多かった症状　頭痛）

〇その他（きがえなど）　25人

これからも授業中だけでなく、体育館や廊下、階段、登下校中などでの行動にも気をつけて、自分も周りの人も安全に過ごせるといいですね。また、規則正しい生活や手洗い、歯みがきなどの毎日の過ごし方についても振り返りながら生活していきましょう。

学校でのけがで受診…申請はお済みですか？

学校でのけがで病院を受診し、医療費の総額が 5,000 円以上（自己負担額ではありません）の場合、スポーツ振興センター災害給付金制度の対象になります。受診した次の月から２年間請求を行わなかった場合、給付が受けられなくなります。申請される場合は、お忘れのないようにしてください。

3月3日は耳の日

みみの健康チェック！

一つでも心当たりがある人は、
一度、耳鼻科で診てもらいましょう

□ 耳鳴りがする

□ 聞こえが悪い

□ 耳が痛い

□ めまいがする

3月9日は「ありがとうの日」

感謝の気持ち 伝えていますか？

ちょっとしたことでも笑顔で『ありがとう』と言ってもらえると、とても気持ちがいいですよね。あなたは1日のうちでどのくらい『ありがとう』を言っていますか？『ありがとう』は言ったほうも、言われたほうも心が温かくなる“まほうの言葉”です。今まで言えなかった人も、さっそく今日から感謝の気持ちをしっかり相手に伝えてみましょう。

ありがとうを伝えるときの6つのポイント

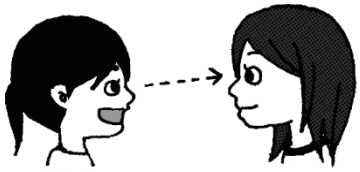
①笑顔で

笑顔は見る人を安心させ、それだけでうれしい気持ちにさせてくれます。

②すぐに

感謝の気持ちはタイミングを逃さないようにすぐ伝えましょう。

③相手の目を見て



どんなにすばらしい言葉も目で語っていなければ相手に伝わりません。しっかり相手の目を見て伝えましょう。

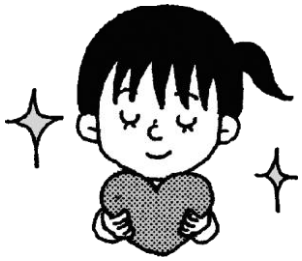
④一言添えて

「手伝ってくれてありがとう」と「ありがとう」にたった一言添えるだけで、より相手に気持ちが伝わります。

⑤名前を呼んで

「○○ちゃんありがとう」と名前を呼ぶことで、その「ありがとう」はその人だけに向けた特別な言葉になります。

⑥心を込めて



「言霊」という言葉があるように言葉には魂が宿るもの。心のこもった言葉は印象に残ります。