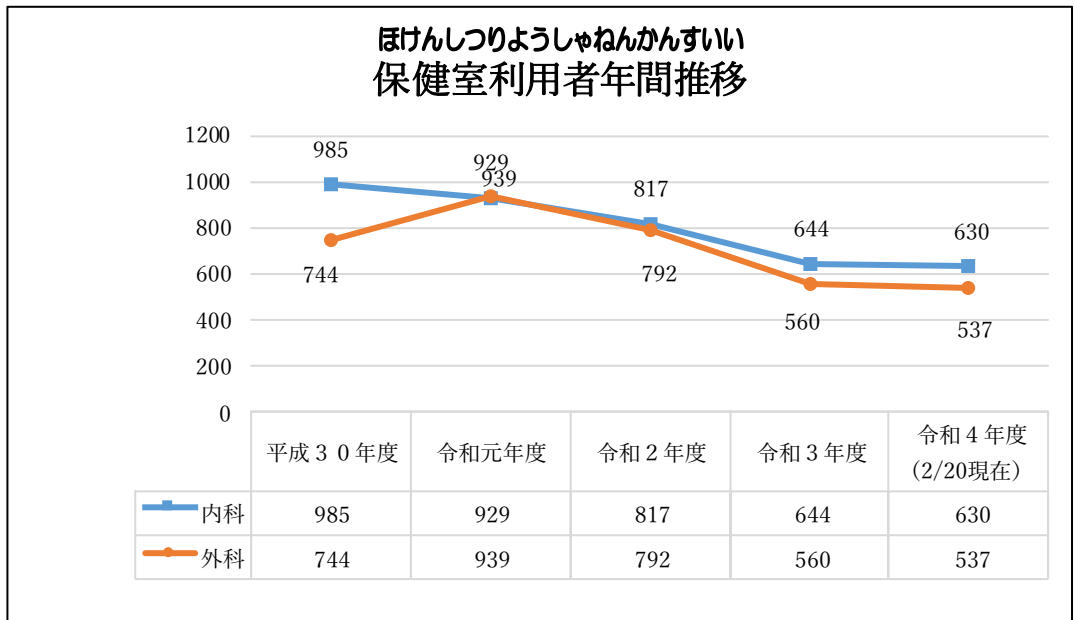


# すこやか

うるま市立与那城小学校 保健室 令和5年2月28日 発行

3月は1年のしめくくりの月です。この1年間（ねんかん）はみなさんにとってどんな1年でしたか？保健室（ほけんしつ）からみなさんは、健康（けんこう）、安全（あんぜん）のための行動（こうどう）がきちんととれるようになったと感じています。過去（かこ）5年間（ねんかん）、けが（けが）や体調（たいちよう）がわるくて保健室（ほけんしつ）に来た人数（にんすう）の推移（すい）をみてください。とても少（すく）なくなりましたね。これも、みなさんが毎日（まいにち）検温（けんおん）して、自分のからだの声（こゑ）に耳（みみ）をかたむけたり、手（て）をこまめに洗（あら）って感染（かんせん）予防（よぼう）をしたり、また、安全（あんぜん）についても、ろうか（ある）を歩いてすごしたり、ひとりひとりが健康（けんこう）、安全（あんぜん）に気（き）をつけた証（あかし）ですね。

これからも、みなさんが、すこやかに学校生活（がっこうせいかつ）が送（おく）れることを願（ねが）っています。



2/20現在  
むし歯（むし）ちりょう率（りつ）  
27%  
(R3 21%)

眼科（がんこく）じゅしん率（りつ）  
(視力0.9以下児童)  
27%  
(R3 27%)

むし歯（むし）の治療（ちりょう）率はR3より6%高（たか）くなりました。むし歯（むし）のみならず、健康（けんこう）診断（しん断）結果（けつ）より、必要（ひつや）な検査（けんさ）や治療（ちりょう）へのご協力（ごきやう）ありがとうございました。なお、治療（ちりょう）報告（ほうこく）がまだの方は、担任（たんにん）までご提出（ていしゅつ）をお願いします。



## 3月3日は「耳の日」耳を大切に



ヘッドフォンの音量（おんりやう）は控えめ（ひかえめ）に。大きな音（おと）は耳（みみ）に悪（わる）いだけでなく、交通事故（こうつうじこ）の危険（きけん）も。



耳（みみ）の裏側（うらがわ）も洗（あら）っている？ 洗（あら）い忘れ（わす）れの多い（おほい）ところなので、意識（いし）してきれい（きれい）にしよう。



耳（みみ）あかは日（ひ）を決（き）めて定期（ていぎ）的に取（と）ろう。耳（みみ）掃除（そうじ）はしすぎ（しすぎ）もNG、2~3週（しゅう）間に1度（いちど）程度（ていど）に。

## 次の学年へのステップも！

春休（はるやす）みは次（つぎ）の学年（がくねん）へのステップ（ステップ）のため（ため）に、心（こゝろ）やからだ、身（み）のまわり（まわり）のこ（こ）など（など）でじゅんぴ（じゅんぴ）をするチャン（チャン）ス！

【ステップ1】早寝（はやね）早起（はやお）きや朝（あ）ごはん、排（はい）便（べん）など（など）の生活（せいかつ）リズム（リズム）をと（と）のえま（えま）しょう。

【ステップ2】洋服（ようふく）や上（うわ）げき、くつ（くつ）など（など）のサイズ（サイズ）を確（かく）認（にん）して、あ（あ）わな（な）くな（な）ったもの（もの）は新（あたら）しくしま（ま）しょう。

【ステップ3】使（つか）わな（な）くなった（な）もの（もの）を片（かた）付（つ）けま（ま）しょう。



## さようならとこんにちは

3月（がつ）~4月（がつ）は、たくま（たくま）んの「ま（ま）よう（よう）な（な）ら（ら）」と「こ（こ）ん（ん）に（に）ち（ち）は（は）」が訪（おも）ね（ね）れる時（とき）期（き）。進（しん）学（がく）や進（しん）級（きゅう）で、親（おや）しい友（とも）達（だ）と別（わか）れてま（ま）み（み）しくな（な）ったり、新（あたら）しい環（かん）境（きやう）で「か（か）ん（ん）ば（ば）れるか（か）な」と不（ふ）安（あん）に（に）な（な）ったりする人（ひと）もい（い）るで（で）しょう。でも、大（だい）丈（ぢやう）夫（ぶ）。それ（それ）れま（ま）で（で）す（す）ご（ご）して（して）ま（ま）さ（さ）ら（ら）日（ひ）々（じつ）々（じつ）の思（おも）い出（で）は決（けつ）

して心（こゝろ）がら（ら）消（け）えな（な）いし、幸（さい）せは時（とき）と共（とも）に積（た）み重（かさ）な（な）って（って）い（い）くも（も）の（の）が（が）ら。

希（き）望（ぼう）や不（ふ）安（あん）、戸（と）惑（まど）いな（な）ど、み（み）ん（ん）な（な）ひ（ひ）っ（つ）く（く）る（る）め（め）て、今（いま）のあ（あ）な（な）を自（みづか）身（み）ど（ど）と受（う）け止（と）め（め）れば、心（こゝろ）が落（お）ち着（ち）ま（ま）す。素（す）敵（てき）な春（はる）を迎（むか）えら（ら）れま（ま）すよ（よ）うに。心（こゝろ）がら、應（おう）援（えん）して（して）いま（いま）す。

