

# ほけんがより 3月



令和5年3月6日  
宇奈月小学校  
保健室

おうちのかたといっしょに よみましょう

1年のまとめの時期になりました。市内では、インフルエンザが流行しています。1～5年生は次の学年まで、6年生は卒業までみんなで元気いっぱい過ごすために、引き続き感染対策を心がけていきましょう。

## とやまゲンキッズ作戦の結果

### 1学期に比べて・・・

	よくなった項目 	悪くなった項目 
1位	自分で使ったものを自分で片づけている 44.9% → 61.8%	外で遊んでいる 62.9% → 58.0%
2位	思い通りにならなくてもがまんできる (1～4年) 35.5% → 49.5%	SNS(LINE など)によるトラブルや心配なことはない(5・6年生) 100% → 96.6%
3位	好ききらいしないで食べている 44.0% → 56.7%	いつも清潔なハンカチを身に付けている 64.5% → 59.2%



1学期に比べて点数が上がった項目が多く、大きく下がった項目はほとんどありませんでした。「お手伝いをしている」人や、「姿勢に気を付けている」人、「イライラすることはない」人も10%以上増えており、みなさんの1年間の成長が感じられました。この調子で、来年度もゲンキッズパワーを高めましょう。

## 3つの学級がむし歯ゼロになりました!

4年1組も全員がむし歯ゼロとなり、3羽のうさぎがニコニコの笑顔になりました。これで、全校の治療率は90%です。むし歯は放っておくと、痛みが出たり、治すために歯医者にかいすう回数が多くなったりします。まだむし歯を治していない人は、今年度中に歯医者に行きましょう。



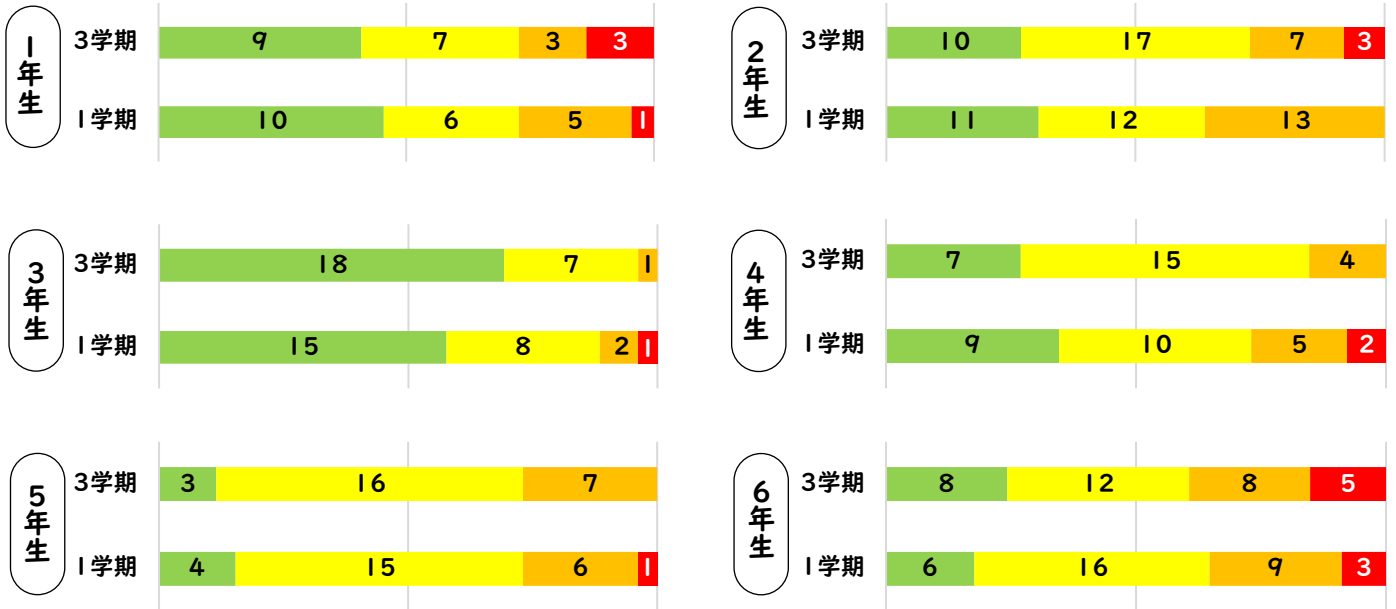
【4年1組の表彰】

もうすぐでむし歯ゼロの学級がたくさん!

# ゲームズテストの集計結果

2月下旬に行ったゲームズテストでは、前回よりも改善された学年もありましたが、ゲーム障害の疑いがある人が増えた学年もありました。前回よりも点数が上がった人は、ゲームとの付き合い方を見直しましょう。

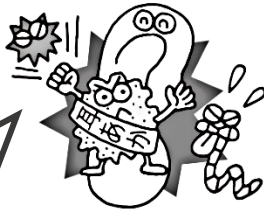
0点 1・2点 3・4点 5点以上(ゲーム障害の疑い)



## 3月3日は「耳の日」

### 耳掃除のしすぎはダメ

実は、耳あかには大切な役割があるよ!



#### 耳あかの役割

- 弱酸性で殺菌効果がある
- 敏感な外耳道の皮ふを、脂肪分が守っている
- 苦味で虫の侵入を防いでいる

### 耳掃除のしなすぎもダメ

耳あかがたまりすぎると聞こえが悪くなるよ



#### 耳掃除の正しいやり方

- ◎ 耳の入口から1cmくらいの耳あかをとりましょう
- ✕ 奥までいじると耳あかを押し込んでしまいます
- ✕ 毎日したり、強くこすると外耳道を傷つけます