

# ほけんだより 3月

令和6年3月14日  
吉舎小学校保健室  
No.16



「ありがとうを伝えよう」  
6年生と過ごせる時間も、残りわずかとなりました。いつも先頭に立ち、みんなを引っ張ってくれた6年生。卒業式までの限られた時間ですが、6年生へたくさんの「ありがとう」を伝えられるといいなと思います。

## あんぜんきょうしつ スマホ・ケータイ安全教室

3月6日（水）に、3～6年生を対象に、KDDIの講師の方に来校していただき「スマホ・ケータイ安全教室」を行いました。スマホやゲームを利用するときのルールやマナー、起こりやすいトラブルについての話を聞いたり動画を見たりして、正しく安全に使う方法をみんなで考えました。

スマホやゲームは、便利で楽しいものですが、使い方次第では危険な道具になります。使うときは、ルールを作って、それを守ることが大切です。



### 【ルールの3本柱】

- ①時間のルール
- ②お金のルール
- ③場所のルール



動画…①ゲームに夢中になって高額課金に！ ②SNSでのやりとりでトラブルに！  
何がいけなかったのかな？ みんなで意見を出し合い、発表しました。



かんそう  
感想

- ぼくは、ゲームをいっぱいしているから、時間を決めて課金もあまりしないように気をつけようと思いました。
- もっと、おうちの人との時間を大切にしようと思いました。
- （SNSでのやりとりで）文章や言葉に気をつけなければいけないと思いました。
- 困った時は、勇気を出していろんな人に相談したいです。



写真や動画を  
むやみにアップしない



悪口を  
書き込まない



保健室

## 1年間の記録

いちばんおお  
**一番多かったケガ**  
かんせつ きんにく  
**関節や筋肉の  
いたみ**

動かすとなんだか痛みがあったり、たくさん走って足が痛くなったりと様々でした。なわとびを久しぶりにして、筋肉痛では？といったこともありました。

いちばんおお  
**一番多かった症状**  
あたま  
**頭がいたい**

インフルエンザやコロナが流行した寒くなり始めの時期から増えました。発熱とともに頭が痛くなる児童が多かったです。

き ひと  
**来た人が  
多かった月**  
**6月**

6月に多かった症状は、「打ぼく」「虫さされ」「頭がいたい」でした。外に出て行う活動も多い時期だったので、ケガにも体調にも気をつけたいですね。

新生活に向けて  
生活リズムを整えよう



げんき こころ からだ  
**元気な心と体で  
しんねんと むか  
新年度を迎えましょう！**