

げんきだよ！



3月 健康生活のはんせいをしよう！



H31. 3
味真野小学校
ほけんだより



風はまだ冷たいですが、少しずつ寒さがやわらいできました。

味真野小学校では、1月に流行したインフルエンザが落ち着き、3月を迎えました。でも、市内では、流行している学校もあります。まだまだ油断はできませんよ。引き続き、うがいや手洗い、換気、ぐっすり睡眠、しっかり食事などで予防に努めましょう。

ほけんしつきろくランキング

味真野小
保健室の一年間

おおかった「病気」

1. 頭痛
2. 腹痛
3. かせ症状

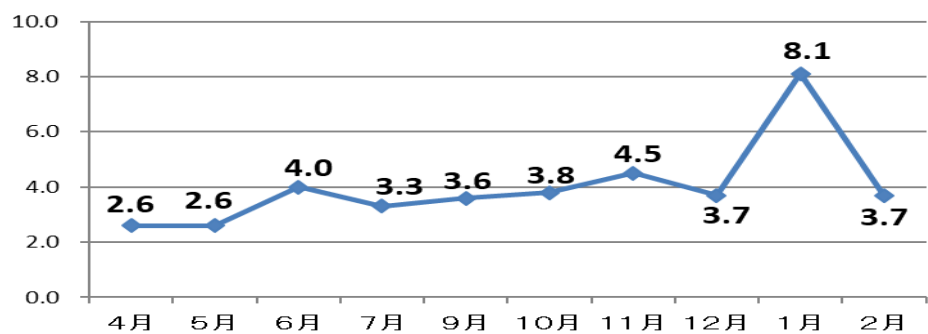


おおかった「けが」

1. きず（すりきず・きりきずなど）
2. だぼく
3. 虫さされ

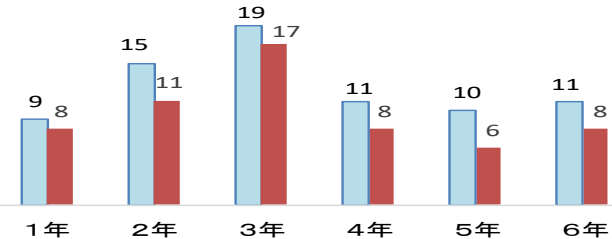


月別の1日平均欠席者数



1月にはインフルエンザA型の流行があり、欠席人数がぐんと増えました。

う歯の治療状況



全校の約77%の人が受診がわかりました。まだ治療していない人は、歯医者さんに行って、治療してもらいましょう。

1年間 の健康チェック

今年1年、がんばったことに印をつけよう！

- はやねはやおきをした
- いつも正しい姿勢ができた
- ごはんの後に歯みがきをした
- 手洗い・うがいをした
- 外で元気に遊んだ
- スキキライせず何でも食べた
- 毎日ハンカチとティッシュを持っていた

7っ できた！

すごい！

その調子で健康習慣を続けよう

4~6っ できた！

もう少し！

できなかったことは、新しい学年の目標にしよう

1~3っ できた！

がんばって！

ほかの健康習慣も取り入れてみよう

どれもできなかった

ざんねん！

まずは、できそうなものから取り組んでみて

睡眠の学習(学校保健委員会)をしました！

2月7日に、4年生が「睡眠」の学習をしました。最初に、睡眠についての〇×クイズをしました。そして、なぜ睡眠が大切なのか、どのようないいことがあるのかを教えてくださいました。また、夜眠れない時のリラックス方法も教えていただきました。



1日8時間はねよう！



ねる1時間前には画面は閉店！



4年生の感想から…

- ・山本先生の話や〇×クイズで、ねる前の行動を変えようと思いました。ねることは、体を休めることだから、しっかりねて次の日をすごしたいです。
- ・すいみんは、せをのばす役目をしていることが一番心に残りました。今、せをのばそうとしているので、しっかりすいみんをしようと思いました。

お家の方の感想から…

- ・休みの日は、時間をあまり気にせず寝起きしていましたが、リズムをくずさないように、規則正しい時間に寝て、疲れをためないようにしようと思いました。
- ・寝ることによって体も心もリセットされ、できなかったことができるようになったり、悩んでいたことも忘れられたり、いいことだらけです。子どもが健やかに成長するためにも早寝を習慣にするよう気をつけていきたいと思っています。