

すこやか



磐田市立青城小学校
ほけんだより第12号
令和4年3月11日



さくねんど ひ つづ しんがた かんせんしやう
昨年度に引き続き、新型コロナウイルス感染症により、たくさんがまんをした1年だったと思います。
みなさん本当によくがんばりましたね。ていねいな手洗いや毎日のマスク着用など、感染症にかからないように努力したことを、1つでも思いつく人は、自分で自分をほめてあげてください。
いよいよ来月からは新しい学年になりますね。1年間をふり返って新生活につなげていきましょう。









こんげつ ほけんもくひやう
今月の保健目標

1年間の生活を健康面から

ふかえ 振り返る

かた
＜やり方＞

- (1) 1年間を振り返って、口の中に①～③の番号を書く。
- (2) 口の中の番号を全部足す。
- (3) 点数を確認し、これから頑張ることを考える。

<p>★早寝・早起き</p> <p>①できなかった ②ほとんどできた ③とてもよくできた</p> 	<p>★朝ご飯</p> <p>①食べない日があった ②ごはんやパンだけ食べた ③ごはんやパン+おかずを食べた</p> 
<p>★歯みがき</p> <p>①1日1回みがいた ②1日2回みがいた ③1日3回以上みがいた</p> 	<p>★排便（うんち）</p> <p>①2～3日に1回しか出なかった ②朝ではないが、毎日出た ③毎朝出た</p> 
<p>★ハンカチ・ティッシュ</p> <p>①ほとんど忘れた ②お道具箱の中に入れていた ③毎日身に付けていた</p> 	<p>★つめ</p> <p>①いつも伸びていた ②ときどき伸びていた ③こまめに短く切ることができた</p> 
<p>★手洗い</p> <p>①あまり洗わなかった ②水だけで洗った ③石けんをつけて洗った</p> 	<p>★マスク</p> <p>①マスクを忘れる日があった ②マスクから鼻や口がでていた ③毎日しっかりマスクをつけていた</p> 

ことし けんこうせいせき
今年の健康成績は・・・ 点

24点：素晴らしい！この調子で続けよう！
20～23点：おいしい！あと少し頑張ろう！
8～19点：生活習慣を見直そう！

これから頑張ることを書きましょう。

3月9日はサンキューの日

3月の健康の日に、家族に向けてありがとうメッセージを書いてもらいましね。メッセージは、一人ひとり家族への思いが込められていて読んでいて嬉しくなりました。心も温まりました。とてもステキなメッセージの一部を紹介します。

「家族のみんながいてくれたおかげで毎日元気に楽しく過ごせました」

「笑顔でいってらっしゃい、おかえりと言ってくれて嬉しかったですありがとう」

「落ち込んだり、いろいろなことがあったけどたくさん元気をもらいましたありがとう」

「家族のみんなが支えてくれたから今の自分がいます。感謝しています」

「いつもおいしいごはんをありがとう」

「すてきな名前をつけてくれてありがとう」

1年間頑張ることができたのは、

家族のみんなの支えがあったからですね！

保護者の皆様、お子さんが安心して学校生活を送られるように

いろいろな場面で支えてくださりありがとうございました。



鼻をかむときは……



鼻をかむ時はどのようにかんでいますか？
鼻をかむ時は、片方の鼻の穴をおさえて優しくかみます。次に反対の鼻の穴をおさえてかみます。難しい人はおうちの人と練習してみてください。鼻と耳はつながっていて、どちらもデリケートなので大切にしましょう。

★ 花粉症対策は万全ですか？ ★

保健室には、花粉症で目を真っ赤にしている子や鼻水が止まらない子、喉の違和感を訴える子が来室する機会が多くなりました。花粉症に悩まされている子が多くいることを、日々感じています。

保健室での対応には、限りがあります。目を洗ったり、冷やしたりということはできますが、お子さんが持参した薬以外を使用することはできません。花粉症が心配なお子さんには、めがね、マスク、箱ティッシュなどを持たせてください。また、花粉症により授業に集中できなかったり、体調不良を引き起こしたりする場合があります。早めにかかりつけの医師に御相談ください。

★ 学校の管理下でけがをされた お子さんの保護者様 ★

学校の管理下（通学路による登下校を含む）でけがをして医療機関に受診したお子さんには、スポーツ振興センターの用紙を配付しています。提出がまだお済みでない方は、医療機関で用紙を記入していただき、学校へ御提出ください。

有効期限がありますので、お早めをお願いします。

