

すこやか



磐田市立青城小学校
ほけんだより
令和6年3月15日









だんだんと暖かい日が増えてきましたね。3月に降るやさしい雨を「甘雨」といいます。「草木をうるおして、草木に成長をうながす雨」という意味だそうです。この1年間に、いろいろな人から温かい思いや言葉が、甘雨のように降り注いだことでしょう。成長したみなさんの次の学年での活躍を楽しみにしています。



ねんかん せいかつ ふ かえ 3月の保健目標 1年間の生活を振り返ろう

<やり方>

- 健康についての1年間の生活を振り返り、口の中に1～3の点数を書く。
- 口の中の点数を全部足す。
- 点数を見て、次の学年で頑張りたいことを書く。

<p>★早寝・早起き</p> <p>1点 できなかった</p> <p>2点 ほとんどできた</p> <p>3点 とてもよくできた</p>  <input data-bbox="654 1108 774 1220" type="checkbox"/>	<p>★朝ごはん</p> <p>1点 食べない日があった</p> <p>2点 ごはんやパンだけ食べた</p> <p>3点 ごはんやパン+おかずを食べた</p>  <input data-bbox="1372 1108 1492 1220" type="checkbox"/>
<p>★歯みがき</p> <p>1点 1日1回みがいた</p> <p>2点 1日2回みがいた</p> <p>3点 1日3回以上みがいた</p>  <input data-bbox="654 1332 774 1444" type="checkbox"/>	<p>★排便（うんち）</p> <p>1点 2～3日に1回しか出なかった</p> <p>2点 朝ではないが、毎日出た</p> <p>3点 毎朝出た</p>  <input data-bbox="1372 1332 1492 1444" type="checkbox"/>
<p>★ハンカチ・ティッシュ</p> <p>1点 ほとんど忘れた</p> <p>2点 お道具箱の中に入れていた</p> <p>3点 毎日身に付けていた</p>  <input data-bbox="654 1556 774 1668" type="checkbox"/>	<p>★つめ</p> <p>1点 いつも伸びていた</p> <p>2点 ときどき伸びていた</p> <p>3点 こまめに短く切ることができた</p>  <input data-bbox="1372 1556 1492 1668" type="checkbox"/>
<p>★手洗い</p> <p>1点 あまり洗わなかった</p> <p>2点 水だけで洗った</p> <p>3点 石けんをつけて洗った</p>  <input data-bbox="654 1769 774 1881" type="checkbox"/>	<p>★運動</p> <p>1点 ほとんど外遊びをしなかった</p> <p>2点 ときどき外遊びをした</p> <p>3点 よく外遊びをして体を動かした</p>  <input data-bbox="1372 1769 1492 1881" type="checkbox"/>

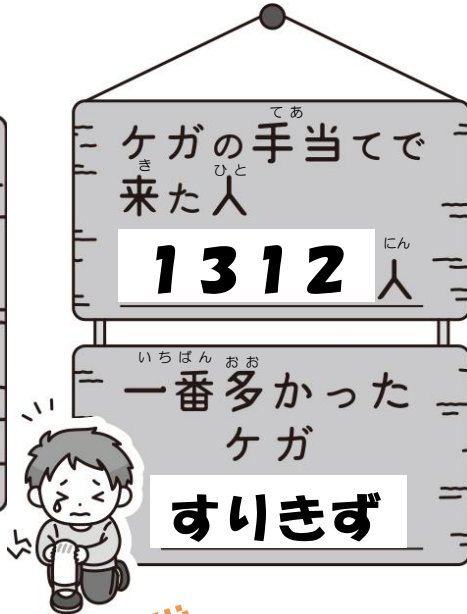


令和5年度 健康の様子

(3月6日現在)



●保健室利用状況



たいいく じゅぎょう ひるやす そとあそ
体育の授業や昼休みの外遊び
で転んでけがをする人が多
かったです。

つづいて、ふくつう や はきげ で 来
た人が多かったです。

ほけんしつから



4月からは新しい学年での生活が始まりますね。期待もあれば不安もある
と思いますが、心と体の健康を大切に、毎日を元気に過ごしてくださいね。
来年度も自分に合った目標をもって、健康づくりを続けていきましょう！



保護者の皆様へ

保健調査票・健康管理カード提出のお願い

- 修了式の日、令和6年度用の①保健調査票②健康管理カードを配付します。
- 必要事項を記入し、4月5日（金）に学級担任へ提出してください。
- 既往歴や食物、薬のアレルギーがある場合は必ず御記入ください。
- 健康管理カードの緊急連絡先には、日中に連絡の取れる連絡先を御記入ください。