

ほけんだより



川下小学校保健室 3月1日発行

★保健室利用者数について (2月は19日までの人数)

	1年 けが(病気)	2年 けが(病気)	3年 けが(病気)	4年 けが(病気)	5年 けが(病気)	6年 けが(病気)
4月	4 (3)	28 (5)	21 (5)	11 (4)	6 (4)	3 (6)
5月	16 (1)	36 (8)	33 (11)	22 (12)	11 (4)	6 (8)
6月	15 (4)	45 (11)	33 (13)	12 (6)	10 (19)	7 (19)
7月	5 (2)	13 (13)	20 (14)	7 (2)	1 (11)	3 (4)
9月	16 (5)	24 (6)	23 (8)	7 (4)	9 (14)	8 (12)
10月	18 (3)	26 (3)	36 (13)	21 (7)	11 (9)	6 (7)
11月	22 (2)	29 (5)	23 (9)	18 (4)	15 (3)	5 (7)
12月	17 (4)	18 (4)	13 (5)	22 (0)	8 (9)	7 (6)
1月	19 (2)	21 (2)	24 (11)	21 (4)	10 (2)	9 (8)
2月	9 (4)	8 (3)	10 (9)	18 (5)	3 (6)	4 (9)

大人になってからもずっと健康で過ごせるためには、体によい生活習慣の確立と、その積み重ねが大切です。けがや病気になってから治療するよりも、けがや病気をしないように普段の生活の中で心がけることが重要です。1年間、健康に気をつけて生活できましたか。

1年間の生活をふり返ってみよう!



タイムコントロールチャレンジ★ ご協力ありがとうございました



今年度もタイムコントロールチャレンジにご協力いただきありがとうございました。

お子様からも保護者様からも前向きな感想を多くいただきました。来年度も引き続き実施する予定です。どうぞよろしくお願いいたします。

★子どもたちの感想★

- 1-2 山崎昂臣 はやねはやおきをつづけたい。
- 2-3 佐藤陽弥 朝ごはんの主食、主菜、副菜をばっちり食べられたのでよかったです。
- 3-2 奥川智仁 来年度もがんばる。
- 4-1 浜田大輝 努力しました。
- 5-2 星原大駕 寝る1時間前ノーメディアを意識していきたい。
- 6-3 柳井恋音 自分の目当てを守って生活できた。これからも守って生活する。



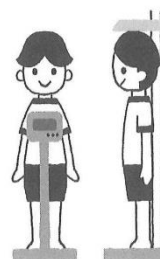
★保護者の方の感想★

- 1年生保護者 寝る前に読書をするのはいいなと思いました。
- 2年生保護者 タイムコントロールの用紙を持ち帰ると残念そうにするのですが、毎回いざ始めてみると、楽しんでいきます。ノーメディアって思っているよりもとても楽しいです。
- 3年生保護者 ノーメディアの時間に好きな図鑑や本を読んで過ごしたのはよかったです。続けてほしい！！
- 4年生保護者 朝ご飯をしっかりそろえるのは大変でした。
- 5年生保護者 朝目覚ましをセットして自分でおきられるようになろう！
- 6年生保護者 今回は今までに比べて朝頑張って起きていたと思います。これからも続けてほしいです。



健康の記録について

……1月に実施した身体測定の結果を記入しています……



- ① 4月から1月までの増減を計算し記入してください。
- ② 成長曲線にお子様の身長と体重を記入してください。
- ③ ①と②を記入後捺印し、担任に3月8日(金)までに提出してください。

*6年生や転校の決まっているお子様は、健康の記録としてご家庭で保管してください。