

# 3月 保健だより

3月保健目標  
けんこうなせいかつをふりかえろう

R7. 3. 13  
保健室

お子様とご覧ください。

保護者のみなさま1年間大変お世話になりました。熱中症対策や感染症対策など様々なご協力をありがとうございました。

お子様は、この1年間毎日元気に過ごすことができましたか？4月から6年生は中学校へ進学し、1～5年生は新しい学年へと進級します。4月から、心身共に健康に元気にスタートできると良いですね。

## 1年間のふいかえり

1年間の生活をふりかえてみてください。いくつ「〇」ができましたか？ ( )つ/8つ中  
×だったところは、4月から「〇」にできるようにがんばってください！

<p>① <small>まいにちあさはん</small> 毎日朝ご飯をたべることができた。</p> 	<p>② <small>まいにちたいいくいがい うんどう そとあそび</small> 毎日体育以外の運動や外遊びをすることができた。</p> 	<p>③ <small>よるじ ねんせい</small> 夜10時(1～3年生は9時)までに寝ることができた。</p> 
<p>〇・×</p>	<p>〇・×</p>	<p>〇・×</p>
<p>④ <small>すききら</small> 好き嫌いをせず、なんでも食べることができた。</p> 	<p>⑤ <small>じかん まも</small> メディアの時間やルールを守って、テレビやゲームを使うことができた。 (例えば、制限時間を決める、<small>じかんたい</small>時間帯を決めるなど)</p> 	
<p>〇・×</p>	<p>〇・×</p>	
<p>⑥ <small>まいにち</small> 毎日、うんちが出た。</p> 	<p>⑦ <small>まいにち あさ ね まえ は</small> 毎日、朝と寝る前に歯みがきができた。</p> 	<p>⑧ <small>ねんかん おお びょうき</small> 1年間、大きなけがや病気をしなかった。</p> 
<p>〇・×</p>	<p>〇・×</p>	<p>〇・×</p>

# 6年生、ご卒業おめでとうございます

6年生は、3月6日（木）に小学校で最後の身体測定を行いました。

6年生のなかには、小学校6年間で43cmも伸びている6年生がいました！個別の身長や体重ののびについては、保健室からの卒業おめでとうカードをご覧ください。

**6年生から在校生へ 毎日元気に過ごすための秘訣についてのアドバイスです！6年生  
ありがとう！1～5年生は6年生からのアドバイスを参考に、4月からも元気に楽しく過ご  
しましょう！**

水分はよくとろう  
野菜を食べよう  
早ね・早起き  
朝ごはん T.N

よく食べて、よく寝ること!!  
ねる子は育つ!!  
学校をよろしくな! S.U

よく遊んで体力をつけるんだ!  
K.H

朝ご飯をたくさん食べる  
H.M

しっかり食べてしっかり学び、しっかり運  
動し、しっかりねて健康体になろう!!  
T.K

早寝・早起き・朝ごはん！（炭水化物・  
タンパク質・ビタミン・資質・無機質）  
S.H

ねる前に牛乳を  
のむとよく眠れ  
るからね。  
『早ね早起き朝  
ごはん』ってい  
うから早ねは良  
いと思うよ。  
M.I

『早ね早起き朝ごはん』  
朝の活動でも睡くなく1日が過  
ごせる！朝はバランスよく!!  
N.K

よくねる!!  
K.S

早ね・早起き・朝ごはんを心がけよう  
おかしを食べすぎない  
ゲームをやりすぎない  
運動をやりましょう K.M

早ね早起き朝ご飯をしっかりする  
しっかり運動をしよう  
ゲームをしすぎない  
おかしをあまり食べない。A.M

『早ね早起き朝ごはん』  
特に、朝ご飯を食べないと逆に太るらしい…  
R.H

～未受診の視力・おし歯など、お早めに～

体や心のことで不安なこと、心配なことがありましたら、長期休業の間に受診されてください。未受診の視力やむし歯がありましたら、お早めに治療をお願いします。**配慮が必要なアレルギーなど、新規発症のものがありましたら必ず学校にご連絡ください。(72-2301)**

