

# ほけんだより春休み号

令和5年3月22日

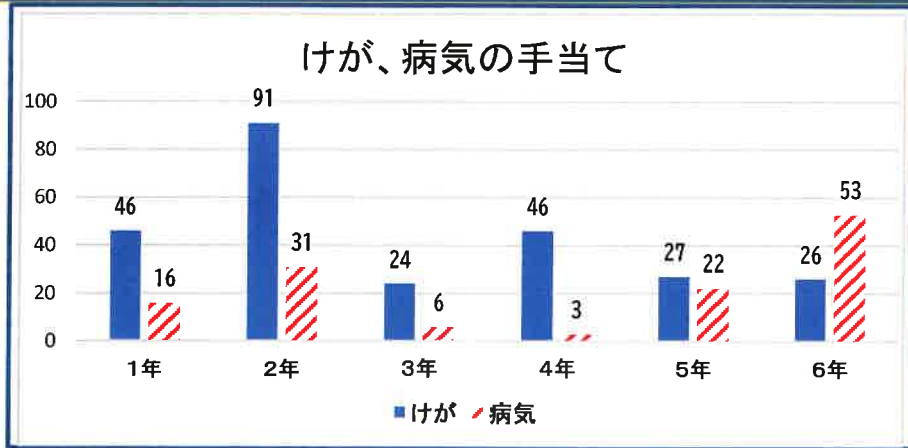
海東小 ほけん室

## ご卒業、ご進級おめでとうございます



6年生のみなさんは、いろいろな行事のたびに、汗を流してがんばってくれました。中学校でもがんばってください。1～5年生のみなさんも、全力でがんばっていました。これからも、毎日、きそく正しい生活をし、たくましい心と体をつくっていきましょう。1年間がんばりました！！

## ★ けがや病気に気をつけよう！～1年間の手当の数～



3月17日までの集計で、けが 260人、病気 131人でした。(のべ人数)  
 スポーツ振興センター適用となるけがは10件で、昨年よりも大きなけがが減っていました。  
 たくさん運動したことによる擦り傷や打撲が多かったです。痛みにも強くなってきています。

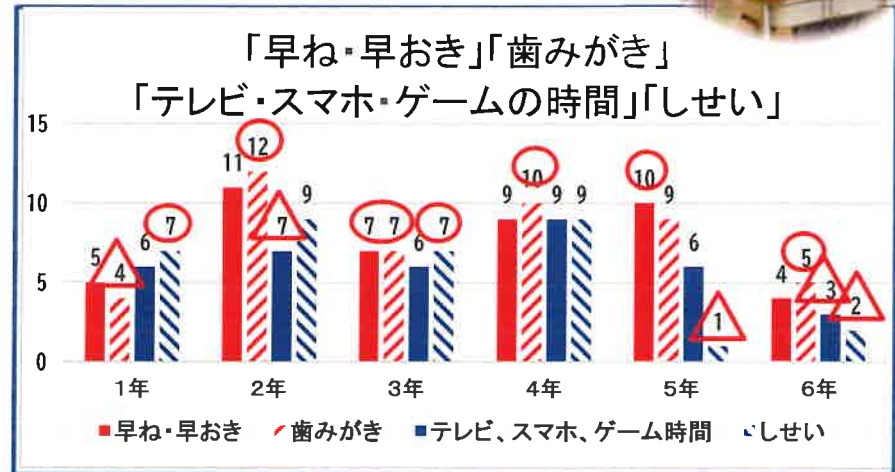
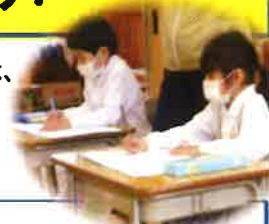
## ★ 春休みは、新学期に向けた準備をしよう！

歯の治療がまだの人や定期的な受診がある人は、かならず病院で診てもらってください。歯の治療は8人が終わりませんでした。目の方は4人がまだのようです。家のお手伝いも毎日、決めたことをしましょう。体を動かすことを心がけましょう。



## ★ 春休みも家での時間を守ろう！

すくすく元気委員会が行った3月の「すこやかチェック」では、「早ね・早おき」「歯みがき」「テレビ・スマホ・ゲームの時間」「しせい」が守れていないと答えた人が多かったです。



1年生は歯みがき、2年生はテレビ・スマホ・ゲームの時間、5年生はしせい、6年生はテレビ・スマホ・ゲームの時間としせいが課題ですね。時間を守ることや歯の健康や姿勢を維持できるよう意識しましょう。家の方とも話し合っ、生活を見直していきましょう。



## ★ 海東っ子の約束3か条！

児童会の子もたちが中心となって、スマホやゲームの使用時間や夜更かしを防ぐための3か条を作りました。チラシやポスターも作って説明しました。



- スマホ・ゲームは○○分まで！
- おる時間を守りましょう！（低学年は9時、中学年は9時半、高学年は10時）
- おる1時間前までにはスマホ・ゲームをやめましょう！

学校は、8時過ぎにはいろいろな活動が始まります。その時間に体の調子を合わせられるようにしましょう。

児童会の子もたちがみんなにお知らせしました

