

すこやか 3月

令和5年3月13日(月)

白旗小学校 保健室

3月は1年間のまとめの月です。この1年間はどんな年でしたか？身長や体重が大きくなるとともに、いろいろな経験をすることで大きく成長できたのではないかと思います。

4月からはそれぞれ学年が上がり、6年生は小学校を卒業し、中学生になります。新しいステージで心も体もさらにステップアップしてほしいと思います。そのためには、病気やけがをせず、心も体も元気に過ごせたらいいですね♪



けんこうせいかつ 1年間の健康生活をふりかえろう！

今年1年間、あなたは自分の健康にどれくらい気をつけていましたか？

あなたが取り組めた項目にチェックしてみましょう！

1年を振り返って！

健康に
過ごせていたかな？

できたこと
○をしてみよう！

4月 30日 1年生になったときは… 身長 cm 体重 kg	5月 30日 ゴミゼロの白 31日 世界禁煙デー	6月 4日~10日 歯と口の健康週間	7月 7日 鼻の日	8月 7日 鼻の日	9月 1日 防災の日 9日 救急の日	3月 こんなに大きくなりました 身長 cm 体重 kg
10月 10日 目の愛護デー 15日 世界手洗いの日	11月 8日 いい歯の日 9日 いい空気の白	12月 1日 世界エイズデー	1月 17日 防災とボランティアの日	2月 2日 こどもの日		

いくつ○がついたかな？

<input type="checkbox"/> 朝ごはんを毎日食べた <input type="checkbox"/> 食後に歯みがきをした <input type="checkbox"/> バランスよく食べた <input type="checkbox"/> 休みの日も早起きした <input type="checkbox"/> ケガに気をつけて過ごした	<input type="checkbox"/> 勉強するときはいい姿勢を心がけた <input type="checkbox"/> ひと口30回噛んで食べた <input type="checkbox"/> 夜ふかしをしなかった <input type="checkbox"/> 食べすぎに注意した <input type="checkbox"/> 元気にあいさつできた
--	--

0~4個の人 まだまだ!
できていなかったことの中から1つ選んで、春休みの目標を決めよう！

5~8個の人 もう少し!
ついつい忘れてしまうことは何かな？

9~10個の人 いい感じ!
進級してからも継続しよう！

保健室の1年間

保健室の利用件数 467 件	ケガの手当てで来た人 298 人 一番多かったケガ すりきず	体調が悪くて来た人 169 人 一番多かった症状 頭痛
--------------------------	---	--

1年間がんばった自分にはなまるあげよう！

_____ は
この1年間 _____ を
がんばりました。

えらいぞ!

3月18日は春の睡眠の日

日本睡眠学会が定めた睡眠の日は、春と秋(9/3)の年に2回です。人々の睡眠健康への意識を高めることを目的に制定されました。

いい睡眠 3つの条件

しっかり眠ったつもりでも、日中に眠気を感じる人は、ぐっすり眠れていないのかもしれない。思い当たることはありませんか？



みんなの睡眠時間は何時間？

厚生労働省は、10代前半までの子どもが健康を維持するために必要な睡眠時間を8時間以上としています。

みなさんは普段何時間寝られていますか？

春休みの間に

自分をメンテナンス



体と心を整えて
新しい学年を
気持ちよくスタートしよう！

Step 4 リフレッシュできる時間をつくろう

好きなことをしたり休んだりして心の充電を。1年間がんばった自分をほめてあげてくださいね。



Step 3 身のまわりの整理をしよう

机や部屋を片付けて、いらないものは思い切って処分！ すっきりした気持ちで新学期を迎えられますよ。



Step 2 持ちものの準備をしよう

足りないものや買い替えが必要なものはありますか？ 体操服やくつが小さくなっていないかも確認を。



Step 1 受診・治療を済ませておこう

進級するとすぐに健康診断があります。気になることのある人はお医者さんへ。むし菌も今うちに治療しておきましょう。



春休みは進級するための準備期間です。歯や目の治療は今年度中に終わらせましょう。休み中も早寝・早起き・朝ごはん・排便を規則正しく行い、心も体もスッキリとした状態で新学期を迎えましょう。コロナ対策(手洗い、マスク、換気)も忘れずに！

6年生の保護者様へ ~体操服をおゆずりください~

保健室では、児童が学校の中にいる時に衣服が汚れてしまった時のために体操服を置いています。お子様のご卒業に伴い、不要なものがありましたら、保健室で利用させていただきたいと思っております。随時、受け付けていますので、学校へお持ちいただけますと幸いです。サイズは自由です。ご協力のほどよろしくお願いいたします。