

3月 保健だより

令和3年3月23日

第25号

保健室

ことし いちねん 今年も一年ありがとうございました。

あつという間に今年も終わります。どんな一年でしたか？4月になると、6年生は中学生に、1～5年生は学年が上がり、新しい生活が始まります。

4月になる前に、是非一年間の振り返りをしてみてください。きっとみんな何かできるようになった事・成長したことがあるはずですよ。「いい一年だったな」「楽しかったな」と思える人がたくさんいたらうれしいです。



ねんかん せいかつ 1年間の生活をふりかえりをしよう！

10個のしつもんこに答えて、○の数かずを数えてみよう！あなたの一年間の健康度いちねんかん けんこうどは何点なんてんかな？

しつもん	○
① ほとんど毎日早ね早起き <small>まいにちはや はやお</small> ができた	
② 給食を残さず食 <small>きゅうしょく のこ た</small> べられた	
③ 手洗 <small>てあら</small> いがしっかりできた	
④ 体育 <small>たいいく</small> のとき以外 <small>いがい</small> も、体 <small>からだ</small> を動 <small>うご</small> かした	
⑤ 家 <small>いえ</small> での学 <small>がくしゅう</small> 習 <small>しゅう</small> をがんばった	
⑥ テレビ・ゲーム・スマホ <small>じかん</small> の時間 <small>き</small> を気 <small>き</small> をつけた	
⑦ 朝 <small>あさ</small> ご飯 <small>はん</small> を毎日 <small>まいにち</small> バラン <small>たん</small> スよく食 <small>た</small> べた	
⑧ 友 <small>とも</small> だちとなかよくできた	
⑨ おし歯 <small>ば</small> をなおした <small>(もしくは、なかった)</small>	
⑩ 次の学年 <small>つぎ がくねん</small> に上 <small>あ</small> がるのが楽 <small>たの</small> しみだ！	
○の合計 <small>ごうけい</small>	

○が10ひとこだった人は…
健康度100点満点けんこうど てんまんてんです！
来年度らいねんどもこの調子ちょうしでがんばろう！

○が7～9ひとこだった人は…
健康度80点けんこうど てんです！
来年度は満点まんてんをめざそう！

○が4～6ひとこだった人は…
健康度50点けんこうど てんです！
あと少しすこがんばろう！

○が0～3ひとこだった人は…
健康度15点けんこうど てんです！
このままじゃまずいかも
生活せいかつ みなおを見直してみましよう！

はるやす しんねんど 春休みは新年度のじゅんびをしよう！

はるやす しんねんど む ころ からだ ちょうし とどの み まわ じゅんび たいせつ
春休みは新年度に向けて心や体の調子を整えたり、身の回りの準備をしたりするための大切
な時間です。下の4点ができていると、きっと気持ちよく新年度をスタートすることができますよ。

① 新年度に使うものをじゅんびする



うわ しばきやたいそう ふうく などが
ちい 小さくなっていませんか？

② ケガ・病気のちりょうをすませておく



けがや びょうき はできる限り
はや ち 早めに治りょうをしましょう。

③ リラックスしてすごす



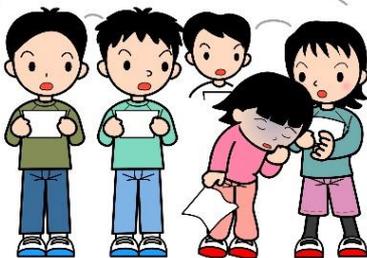
きあ いをいれすぎてつか
れないよう 落ちついて、
しんがくねん 新学年をむかえましょう。

④ 生活リズムをととのえる



はや はやお きほんに、生活
リズムを新年度に合わせま
しょう。

のうひんけつ ちゅうい 「脳貧血」に注意しよう



がつ がつ そつぎょうしき しゅうりょうしき ぎょうじ おお
3月と4月は、卒業式や修了式など行事が多くなります。式の練習中や本番に気持
ち悪くなったり、中にはとつぜんたおれてしまう人もいます。その多くは「脳貧血」が
げんいん ねぶそく つか げんいん
原因です。寝不足や疲れなどが原因になりやすいので、式の前日は早めに寝る、
しき どうじつ あさ
式の当日は朝ごはんをたべるなど予防をしましょう。



○健康のきろくについて

健康のきろくは押印またはサインをしていただき、1～5年生は新年度にご提出ください。

○健康観察カードについて

健康観察カードについては、春休みも継続となります。引き続き、朝の健康チェックをお願いいたします。