ほけんだより

豊浜小学校 保健室
令和３年３月１日

今月の保健目標：健康生活の反省をしよう。

暖かい日が増え、春の足音が聞こえ始めました。春は卒業、進級の季節でもあります。毎日色々なことをがんばってきた中で、みなさんの心と体は、大きく成長しています。これからも成長のステップを、自分のペースで一歩ずつ登ってほしいと思います。みなさんのがんばりを、いつでも保健室から応援しています。

1年の健康をふり返ろう！

この一年間、みなさんはどのように過ごしましたか？この一年間の健康をふり返り、来年度に向けて体調を整えましょう。当てはまる項目にチェックしてみましょう。

□ 早ね・早起きできた。	□ 好ききらいをせずに、なんでも食べた。	□ うんちが毎日出た。	□ 外で元気に運動をした。
□ 手洗い・うがいができた。	□ つめは伸びていなかった。	□ 毎日、清潔なハンカチとちり紙を、持って来た。	□ ていねいな歯みがきが、一日3回忘れずにできた。
□ テレビやゲームなどのメディアは時間を決めて、行った。	□ 周りの友だちのいいところを見つけた。	□ 周りの人に笑顔で元気にあいさつした。（おはよう！）	□ 毎日元気もりもり過ごせた。

チェックの数を数えてみましょう♪

★12こ満点だった人は…ばっちりさん
あなたは元気で強い体をつくる生活の名人です。

★4～11こだった人は…にっこりさん
次の学年に向けて生活を少し見直してみましょう。

★0～3こだった人は…どんよりさん
体の調子が悪くなることが多いかも…。
できそうなところからがんばろう。

―保護者の皆様へ―

① 学校でのけがで受診、医療費の申請忘れはありませんか？

学校生活の中でけがをした場合、日本スポーツ振興センターの災害給付の申請手続きを行うと給付金を受け取ることができます。登下校中や授業等でけがをした場合で、手続きがまだの人は、保健室まで用紙を取りに来てください。申請できるのは、事故発生日から**2年間**です。

② 歯やその他の治療は終わっていますか？

健康診断で、むし歯などの治療が必要であると連絡を受けて、まだ治療が終わっていない場合は、早めに受診してください。４月から健康な体で、新年度を迎えるためにも、治療を済ませておいてください。また、**治療が終わった人は、学校までお知らせください。**

続けてがんばろう！

新型コロナウイルス感染症を予防しよう。

感染症の予防で大切なことは、**「手洗い・マスクの着用・換気」**など、できることを続けていくことです。

特に人の多い場所やから帰って来た後は、ていねいに手洗い・うがいをしましょう。

3学期すこやかはまっこ生活リズムチェックの結果をお知らせします。

（各項目７点満点）

１月に行った、すこやかはまっこ生活リズムチェックの結果をお知らせします。

寒い日が続きましたが、**外遊び**や**運動**を2学期よりもがんばった人が、多かったです。冬は、なわとびやマラソンなどの体力作りに適した季節です。外は寒いですが運動すると体もポカポカ温まりますね。

また、**早寝**に課題のある人が、多いことも分かりました。お風呂や寝る準備を早めに済ませたり、時計を見ながら行動したりして、できる限り早寝しましょう。

メディアの使用平均時間は、**1日58．4分**でした。メディアの時間を守ることで早寝につながります。時間を決めて、おうちの人にやめる時間を宣言してから使用できるといいですね。

＜おうちの方からのコメント紹介＞　～いつもあたたかいコメントありがとうございます。～

- じぶんでとけいをみて、こうどうすることができるようになったね。これからも、きそくただしいせいかつをしていこうね。
- 正しい生活リズムを目標に、家族で意識してがんばりました。