

ほけんだより

3月

令和5年3月10日 小松市立安宅小学校 保健室



とき 経つのは本当に早いものですね。この1年はみなさんにとってどのような年になりましたか？ 保健室でもみなさんのいろいろな顔を見ることができました。泣いたり、笑ったり、怒ったり... うれしいことがあっても乗り越えようと努力したこと。そのがんばりはきっと、心を強く、そしてやさしく成長させたことでしょう。

さあ、4月からはいよいよ新しいステージがはじまります。心もからだもさらにステップアップし、成長していくみなさんの姿を楽しみにしています。

3月の保健目標

健康生活の反省をしよう

4月

Q. 健康診断の目的は
「どれだけ成長したかを知る」
「普段の生活を〇〇かえる」こと

6月

Q. 歯ブラシの持ち方は
〇〇〇〇〇〇を握るように

7月

Q. 熱中症対策
のどが〇〇〇〇前に
〇〇〇〇〇〇に水分補給

8月

Q. 休みの日も
〇〇〇〇〇〇に行く日と
同じ時間に起きよう

12月

Q. カゼ対策のポイント
〇〇〇〇〇〇・〇〇〇〇・〇〇〇〇・〇〇〇〇

1月

Q. 朝ごはんを食べて
〇〇〇〇〇〇・〇〇〇〇〇〇・〇〇〇〇〇〇
アップ

(4月・5月) 目1 (7月・8月) 目2 (10月・11月) 目3

(12月・1月) 目4 (2月・3月) 目5 (4月・5月) 目6

おたのしみください

1年間でこんなに大きくなりました！

	へいきんしんちょう 平均身長(cm)			へいきんたいじゅう 平均体重(kg)		
	4月 → 1月	増		4月 → 1月	増	
1年	115.8 → 120.7	4.9		21.8 → 24.1	2.3	
2年	123.0 → 127.8	4.8		24.9 → 27.4	2.5	
3年	128.2 → 132.4	4.2		27.7 → 30.2	2.5	
4年	134.0 → 139.0	5.0		31.4 → 34.9	3.5	
5年	139.7 → 144.9	5.2		36.5 → 40.4	3.9	
6年	148.4 → 153.1	4.7		40.9 → 44.9	4.0	

この1年でどの学年も大きく成長しました！これからも、好き嫌い
せずに食べて、たくさん運動して、たっぴいはいみんをとってください😊

し か ち り ょ う り つ 歯科治療率

3/6 現在	1年	2年	3年	4年	5年	6年	計
受診が必要な人	21	15	28	21	23	23	131
治療した人	17	13	27	18	14	14	103
治療率	80.9%	86.7%	96.4%	85.7%	60.9%	60.9%	78.6%

今年度は78.6%の児童が治療を終えることができました。むし歯は時間がたつほど悪化し、治療も大変なものになります。早期治療につながるよう、来年度も保健指導に力を入れていきたいと思ひます。おうちでもお子さんの歯みがきチェックをお願いいたします。

2月末まで

春休みは次の学年へのステップのために、心やからだ、身のまわりのことなどでじゅんぴをするチャンス！

【ステップ1】早寝早起きや朝ごはん、排便などの生活リズムをととのえましょう。

【ステップ2】洋服や上ばき、くつなどのサイズを確認して、合わなくなったものは新しくしましょう。

【ステップ3】使わなくなったものを片付けましょう。

げんき そつぎょうしき さんか 元気に卒業式に参加するために

今年度も残すところあとわずかになりました。来週には卒業式があります。“春は別れと出会いの季節”。この春が6年生にとって、素敵な門出の季節になることを願っています。

また、卒業式では厳粛な雰囲気や圧迫感、体調が悪くなってしまう場合があります。

そうならないために、「はやね・はやおき・朝ごはん」の正しい生活リズムで体調を整えましょう！

