

ほけんだより

令和5年3月24日
入谷小学校 保健室
第19号

＊おうちの人と一緒に
読みましょう。

春は別れの季節であると同時に、出会いの季節。4月からはまた新たな1ページが始まります。この区切りとなる時期に、何か新しいことにチャレンジしてみるのもよいのではないのでしょうか。今年一年で大きく成長したみなさんが、これからどんな芽を出し、どんな花を咲かせるのでしょうか。この一年間を振り返り、新しい学年に備え、さらに自分に磨きをかけてください。

1年間の生活をふりかえって...

できていたらにチェックを入れよう!



生活習慣面



せいけつ面



こころの健康面



*できなかったところは、新年度の目標にしましょう。

春休みも「早ね早起き朝ごはん（ルルブル）」を意識した生活を!

春休み中のルルブルカードを配布します。カードに○や△を書くだけでなく、○だった日には何が良かったか、△だった日には、何が原因だったかを考えましょう。良かったことを続けていくことで、良い生活習慣が身に付いてきます。春休み中もルルブルカードを活用しながら、規則正しい生活を送りましょう。カードは、始業式の日（4月10日）に担任の先生へ提出してください。

食事やおやつの取り方

- 朝は決まった時間に起きて、朝ごはんを食べる。
- 食事は、バランスよく食べるように心掛ける。
- おやつは時間と量を決めて、だらだら食べない。
- 食べた後には、歯みがきをする。



体を動かそう!

学校がお休みだと、いつもより体を動かす時間が少なくなります。運動不足は、体力の低下や肥満につながります。毎日少しずつ、体を動かしましょう。

- 体操やストレッチ
- 散歩
- なわとび
- お手伝い など



春休みは新学期の準備期間

- 新学期に向けて、目標や夢について考えましょう。
- 規則正しい生活習慣を守りましょう。
- 事故や病気に気を付けましょう。
- むし歯がある人や体調が悪い人は、医療機関を受診しましょう。

感染症予防も忘れずに！

- こまめな手洗い・手指消毒
- マスク着用（個人の判断）
- 換気
- 人との距離をとる。
- 「3密」を避ける。（密集、密接、密閉）
- 毎朝の健康観察を行う。



保健室の 利用状況

658
件



けが

524
件



☆一番多かったケガは、「切り傷」でした！

病気

134
件



☆一番多かった症状は、「腹痛」でした！

～ 保健室からのお知らせ ～

- 給食は、4月11日（火）から始まります。
エプロン・三角巾、マスク（給食用）の準備をお願いします。
- 歯ブラシ・コップの準備をお願いします。
来年度も給食後の歯みがきを行います。春休み中に歯ブラシの毛先を確認し、毛先が開いている場合は、新しい歯ブラシとの交換をお願いします。
- 春休み中にサイズの確認をお願いします。
お子さんの成長は目に見えて早いものです。春休み中に一度、靴や運動着のサイズの確認をお願いします。
- 春休み中、けがをして医療機関を受診した場合は、学校までお知らせください。



「かぞくでトライ！うちで健康チャレンジ」 御参加ありがとうございました！

10月に行われた「かぞくでトライ！うちで健康チャレンジ」に参加されました御家庭へ気仙沼保健所からノベルティが届いております。このチャレンジは、食事・運動・感染症対策の3つの項目にお子さんと一緒に保護者の皆様もチャレンジしました。実施後のアンケートからは、各家庭で工夫しながら取り組まれている様子が伝わりました。本日、集計結果とノベルティをお渡ししましたので御家族でお読みいただき、これからの健康づくりに御活用ください。

【どのように体を動かしましたか？】 （児童回答）

- ・犬の散歩で歩数を増やした。
- ・階段の上り下りを頑張りました。
- ・夕食後縄跳びでカロリーを消費した。



（保護者回答）

- ・空いた時間に体を動かすようにした。
- ・歩く時間を増やせるようにしました。
- ・親子共にとにかく歩く！
- ・肩こり、腰のトレーニング。
- ・散歩、YouTube ダンス。
- ・ストレッチを毎日行った。

