

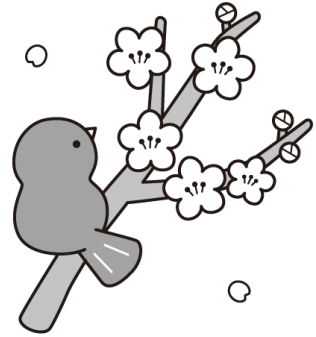
ほけんだより



令和3年3月1日
西尾市立吉田小学校
保健室

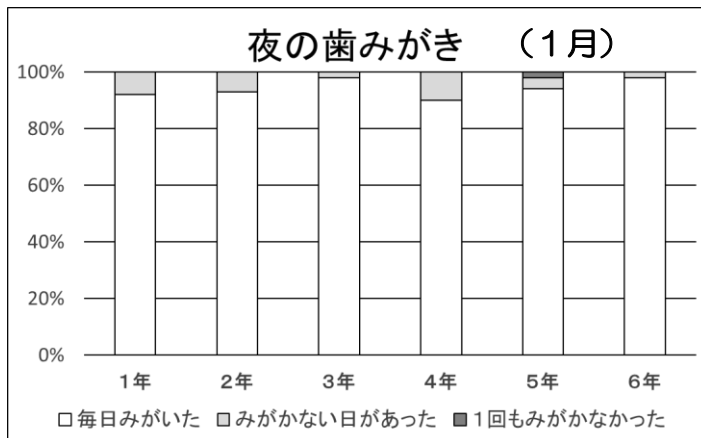
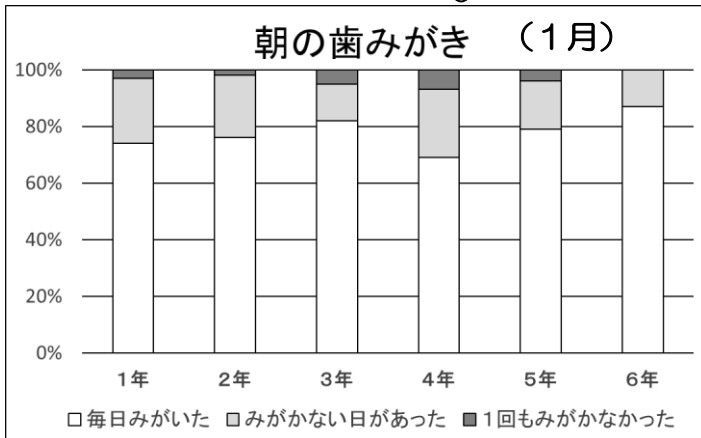
三月に入り、ようやく春の訪れを感じるようなあたたかい日が増えてきました。早いもので今年度もあとわずかです。みんなにとってこの一年は、どんな一年でしたか？どの子も、心も体も、大きく成長したことと思います。

3月は節目の月で、6年生は卒業式を、他の学年も進級を目前にひかえています。気持ちよく今の学年を終えられるよう、残りの日々を大切に過ごしましょう。



3月の保健目標

一年間の健康を反省しよう



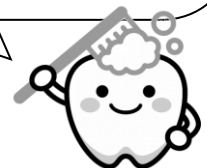
1月のすこやかカードの結果を紹介します。

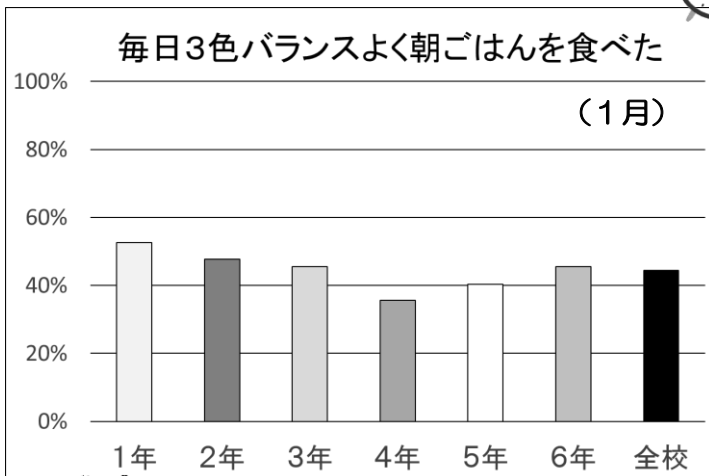
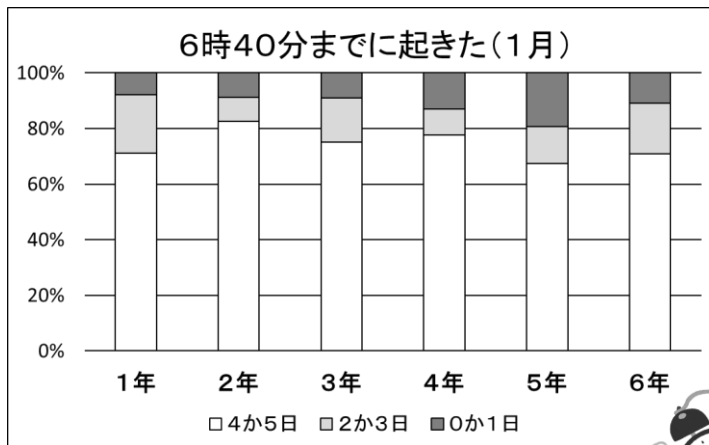
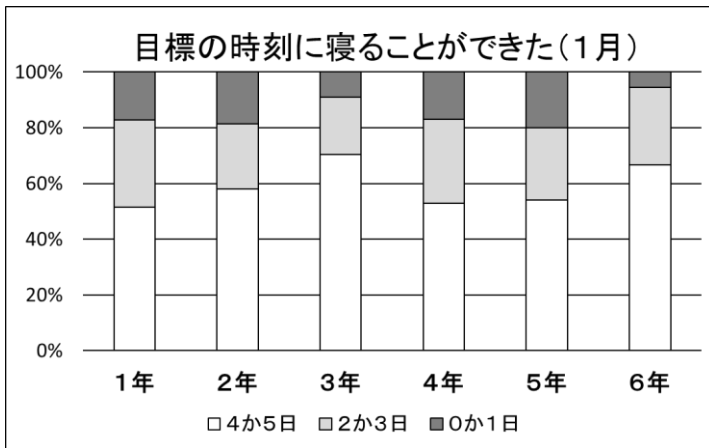
多くの子が、生活リズムを整えることができていました。しかし「あと、ちょっと…」という子も、中にはいました。

自分の生活をもう一度振り返って『健康な生活習慣』について考えてみましょう！

ほとんどの子が、朝・夜の歯みがきができていました。すばらしい！ただ、夜の歯みがきに比べて、朝の歯みがきは、忘れやすいようです。

忘れずに歯をみがいて、虫歯を予防しましょう。





どのクラスも半数以上の子が、目標の時刻までに寝ることができていました。

1～3年生は、9時間。2～6年生は、8時間くらい睡眠がとれるといいです。目安にしながら、目標時刻を決めましょう。

決めた時刻までに寝られない子は、寝る前の準備を早めにすませるようにしましょう。

寒い日が続いていますが、6時40分までに起きることができた子がたくさんいます。すごい！

起きることができなかった人は、自分の生活を振り返り、どうしたら早く起きられるか考え、実践してみましょう。



朝から3色バランスよくご飯を食べるのは大変だと思われていますが、努力して食べようとしている・食べている姿が、すこやかカードからたくさん見られました。えらい！

朝ご飯を用意してくれるお家の人に感謝をしながら、モリモリ食べて、元気に登校できるようにしようね。



保護者様へ

子ども達の「すこやかカード」への取り組みをあたたく見守ってくださり、また、励ましのコメントやアドバイスをくださり、ありがとうございました。

