

# ほけんだより **3**月

令和6年3月1日  
西尾市立吉田小学校  
保健室

3月になり少しずつ温かい日が増えてきました。3月は1年の締めくくりの月です。1年間、体だけでなく心も大きく成長したことと思います。

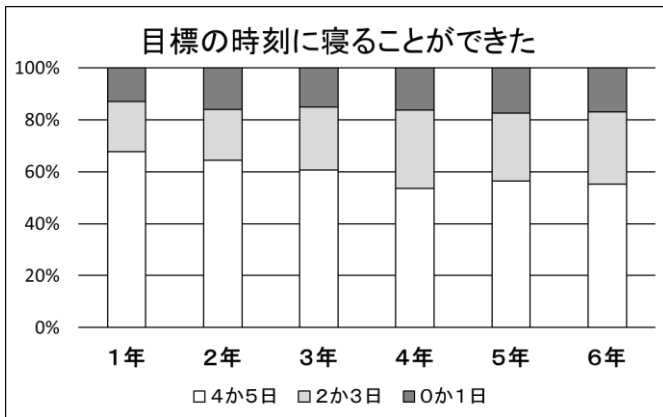
いよいよ4月からは新年度が始まります。病気をしないよう注意して、元気なスタートを切りましょう。



## 3月の保健目標

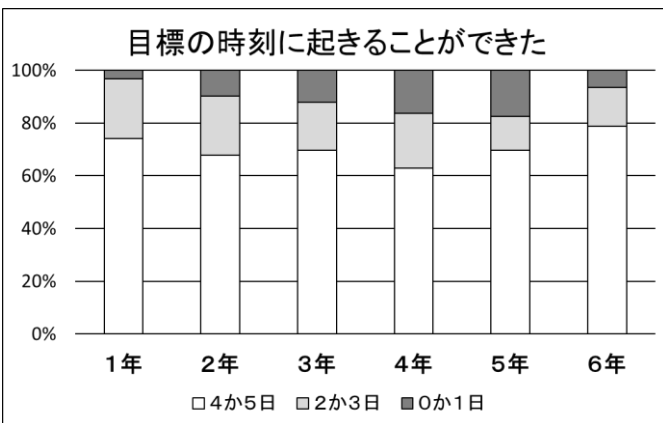
## 一年間の健康を反省しよう

1月のすこやかカードの結果を紹介します。みなさんはどのような結果になりましたか？一緒に振り返ってみましょう。



9月の結果と比較して、多くの学年で目標時刻に寝ることができた子が増えていました。

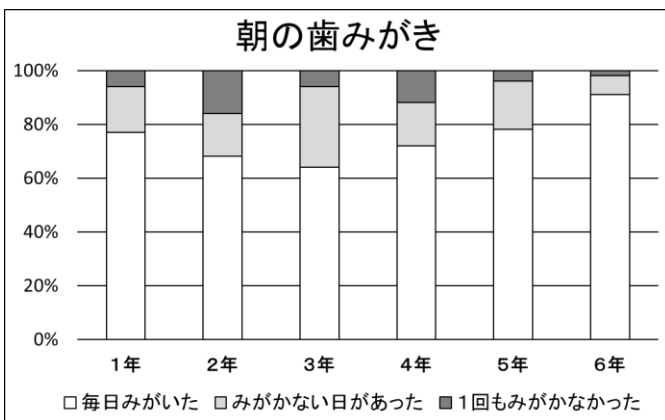
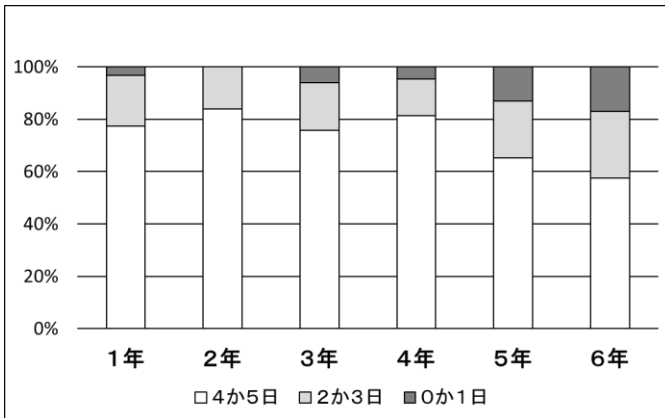
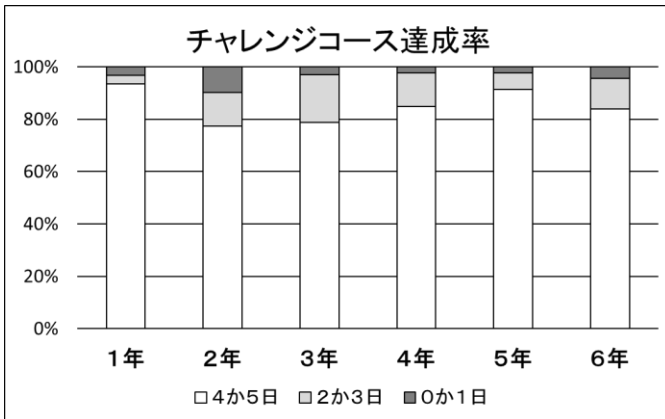
しかし、就寝時刻を遅い時間に設定している子も増えていました。寝る時刻の目安は、1・2年生は9時まで、3・4年生は9時半まで、5・6年生は10時までです。目安の時刻までに寝られるようにしましょう。



起床の目標時刻も、9月と比較して遅くなっていました。寒い冬の朝は起きるのが苦手、という子もいたかもしれません。

早寝・早起きの習慣を大切にしたいですね。





今回は、チャレンジコースを2つ選んでもらいました。

ア：朝、光を浴びる

イ：朝食にたんぱく質を食べる

ウ：昼間に運動する

エ：寝る前にゲームやスマホをしない

上の4つから、1～3年生は、ア・ウのコースが、4～6年生はア・イのコースを選んだ人が多かったです。

高学年になるにつれて、すっきり起きられた日が少なくなっています。

すっきり起きられる日が少なかった人は、睡眠時間を長くしたり、別のチャレンジコースを選択したりするとよいでしょう。

夜の歯みがきは、ほぼ全員が毎日できていました。素晴らしいです。

でも、朝の歯みがきとなると、忘れてしまったり、時間がなくてみがけなかったり、朝に歯をみがく習慣ができていなかったり…といった姿が見られました。

自分の大切な歯を守るために、今から歯みがきの習慣をしっかりとつけていきましょう。



保護者様へ

子どもたちの「すこやかカード」への取り組みを温かく見守ってください、また、励ましのコメントやアドバイスをください、ありがとうございました。

