



ほけんだより No.12



令和4年3月9日

にしほたしやうがっこう ほけんしつ
西端小学校保健室

3月は1年の締めくくりの月です。1年間で心も体もたくさん成長しましたね。
6年生は卒業、1～5年生は進級が近づいてきました。4月から新たな気持ちで
頑張れるよう、1年間に振り返り、次の学年にむけて準備をしておきましょう。
今年度も残りあと少しです。一日一日を大切に過ごしましょう。



おんかん 1年間をふりかえろう

<p>はやね ばやあ 早寝早起きをした</p>	<p>あさ 朝ごはんを食べた</p>	<p>は 歯みがきをした</p>	<p>ハンカチ・ティッシュを もってきた</p>
<p>てあら 手洗い・うがいをした</p>	<p>たて マスクを正しくつけた</p>	<p>げんき からだ うご 元気に体を動かした</p>	<p>けがに気をつけた</p>
<p>じぶん 自分からあいさつをした</p>	<p>とも ともだち 友だちと仲良くできた</p>	<p>ことし ねん ぶん かえ 今年1年を振り返ってみて、健康に気をつけて 過ごすことができましたか？ これからも元気に過ごしましょう。</p>	



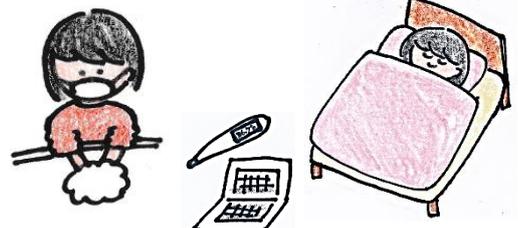
2月の「かせをひかないぞ週間」の結果です

1. 休み時間に手洗いができた
2. 健康チェックカードを持ってきた
3. 8時間以上睡眠がとれた

じっしりつ
実施率90.2%

じっしりつ
実施率98.4%

じっしりつ
実施率86.4%



ひ つづ かんせんしょう き
引き続き感染症に気をつけて生活しましょう

がっこう けけん い いんかい おこな 学校保健委員会を行いました

2月28日(月) 6時間目に、5・6年生を対象とした学校保健委員会「3つのパワーで元気アップ大作戦！」を放送で行いました。保健委員会では健康に過ごすための3つの方法についての劇と生活習慣アンケートの結果を発表しました。



さいきんげんき ふたり
最近元気がない二人

どうしたら元気に
なれるのかな？

しょくじ
食事 ~3色バランスよく食べよう~

あかい
赤色

骨や筋肉など体のもとになる
体が温まって元気に動ける

きいろ
黄色

体を動かす力のもとになる
脳にエネルギーを届ける

みどりいろ
緑色

体の調子を整える お腹スッキリ
病気に負けない体をつくる

すいみん
睡眠 ~ぐっすり眠るために~

うんどう
運動 ~楽しく体を動かす工夫~

あさひをあびると、よるくら
朝日を浴びると、夜暗く
なったときに自然に眠く
なります

うんどう
運動をすると…筋肉や骨が強くなる

- 体力がたく
- 姿勢がよくなる
- けがをしにくくなる

ね まえ あか がめん み
寝る前に明るい画面を見ると、
のう ひるま かんちが
脳が昼間だと勘違いしてしまい
寝付きにくくなります

スポーツ以外でも
体を動かそう

やす じかん そと 遊ぶ
休み時間に外で遊ぶ

いえ てつだ
家のお手伝い

いつもよりたくさん歩く

リフレッシュ ~心も元気に~

せんせい
先生たちのリフレッシュ方法

ほん・マンガを読む
犬と遊ぶ
折り紙
散歩

みんなの感想 (一部抜粋)

- 運動は自分でも苦手意識がありましたが、お手伝いでも運動になるそうなので自分からやってみようと思いました。
- 寝る前のゲームの時間を短くしてぐっすり眠れるようにできたらいいと思います。

しょくじ うんどう すいみん
食事・運動・睡眠 とときどき **リフレッシュ** で
まいにちげんき す
毎日元気に過ごそう