

ほけんだより3月

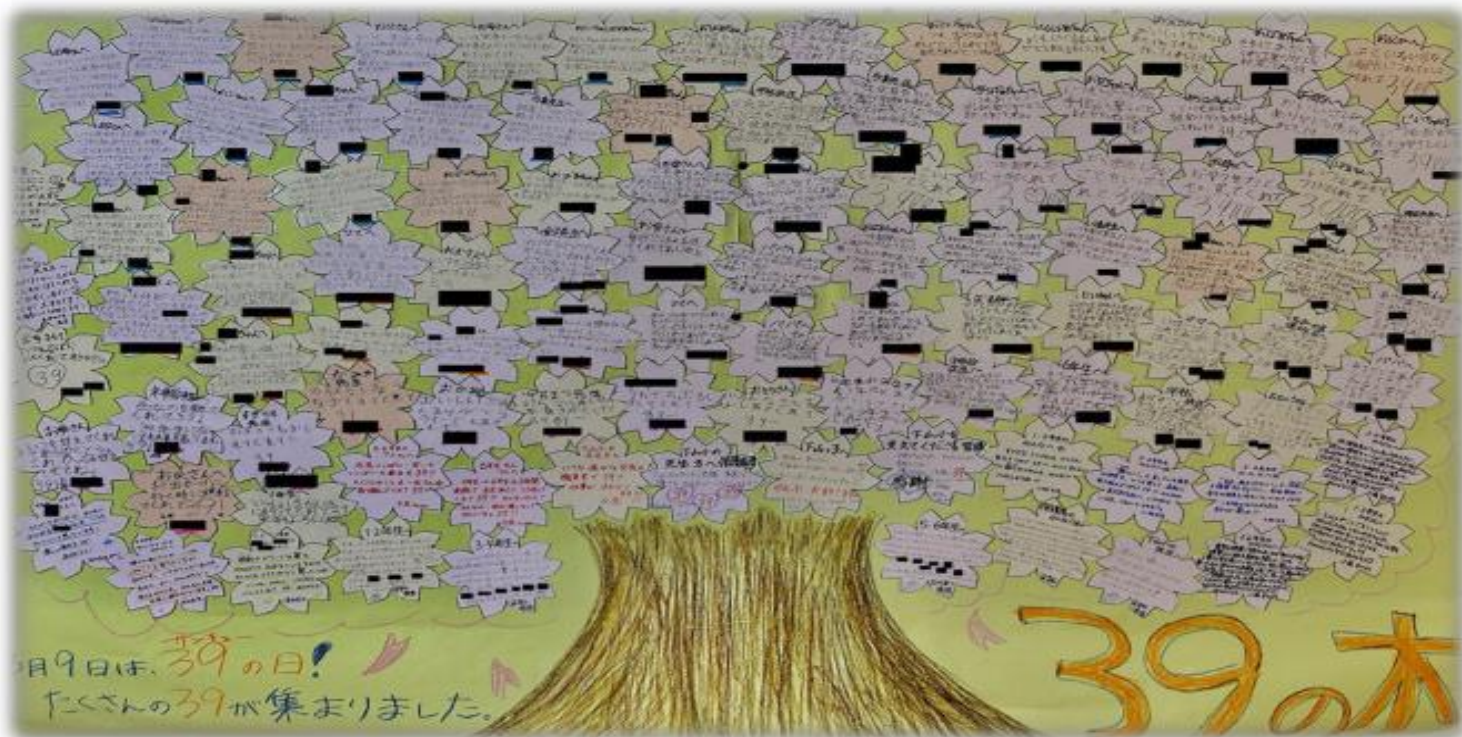


下山小学校 保健室
R5.3.1 No.13

3月21日はランドセルの日。3+2+1=6で「6年間ありがとう」という意味があるそうです。卒業を控えた6年生のランドセルには、どんな思い出が詰まっていますか？そして、1年生のときからほけんだよりを読んでくれてありがとう。1~5年生は大女子で、か、こ、い、い、下、山、自、慢、の、4、人、の、6、年、生、と、あ、ご、せ、る、死、後、の、1、4、日、を、大、切、に、す、ご、し、ま、し、よ、う、ね。

ほけんしつサン キューの39ぎの木まん かいが満開あつ きになりました

3月9日は39(ありがとう)の日。みんなの39が集まって、1つの大きな木になりました。



保健室ねんかんからのお知らせ ~その1~ 1年間のほけん〇〇 (2月末集計)

保健室 <small>ほけんしつ</small> に病 <small>びょうき</small> 気 <small>けい</small> できた人	保健室 <small>ほけんしつ</small> にけが <small>けが</small> ができた人	学校 <small>がっこう</small> を休 <small>やす</small> んだ人 <small>ひと</small> (病 <small>びょうき</small> 気 <small>けい</small> ・けが)	学校 <small>がっこう</small> を早 <small>はや</small> 退 <small>たい</small> した人 <small>ひと</small> (病 <small>びょうき</small> 気 <small>けい</small> ・けが)
17人	32人	36人	8人
去年 <small>きょねん</small> は14人。しかし、保健室 <small>ほけんしつ</small> のベ <small>べ</small> ッド <small>ど</small> を <small>つか</small> う回 <small>かいすう</small> 数が年々 <small>ねんねん</small> 減 <small>へ</small> っています。	去年 <small>きょねん</small> は39人。1日1マ <small>マ</small> ッス <small>ッス</small> ル <small>ル</small> や、マ <small>マ</small> ッス <small>ッス</small> ル <small>ル</small> タ <small>タ</small> イ <small>イ</small> ム <small>ム</small> を <small>が</small> ん <small>ん</small> ば <small>ば</small> つ <small>つ</small> て <small>て</small> い <small>い</small> る <small>る</small> か <small>か</small> ら <small>ら</small> な <small>な</small> ？	去年 <small>きょねん</small> は41人。けん <small>けん</small> こう <small>こう</small> 貯 <small>ちよ</small> 金 <small>きん</small> を2年続 <small>つづ</small> けた成 <small>せい</small> 果 <small>か</small> が <small>で</small> て <small>ま</small> す！(出 <small>しゅつ</small> 席 <small>せき</small> 停 <small>てい</small> 止 <small>し</small> は含 <small>ふく</small> ま <small>ま</small> い)	去年 <small>きょねん</small> は18人。毎 <small>まい</small> 朝 <small>あさ</small> 検 <small>けん</small> 温 <small>おん</small> をし <small>し</small> たこと <small>こと</small> で、自 <small>じ</small> 分 <small>ぶん</small> だ <small>だ</small> け <small>け</small> で <small>で</small> な <small>な</small> く <small>く</small> 周 <small>まわ</small> り <small>り</small> の <small>の</small> 人 <small>ひと</small> も大 <small>たい</small> 切 <small>せつ</small> に <small>に</small> でき <small>でき</small> た <small>た</small> ね。

保健室ねんかんからのお知らせ ~その2~ けんこう貯金活動終了のお知らせ

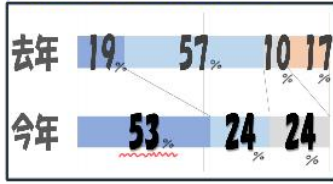
3月3日をもって、下山銀行は一時閉店します。その後、合計貯金額とともに、ふりかえり用紙を配付します(2月生活のふりかえりはありません)。この1年の生活をおうちの人といっしょに、よくふりかえをしましょう。

下山銀行健康推進課 健康部長 平松沙季

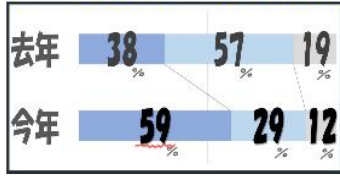
■あてはまる ■どちらかというあてはまる ■どちらかというあてはまらない ■あてはまらない

すいみん

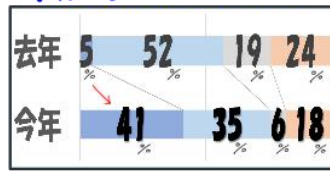
あさ き も
朝、気持ちよくおきた。



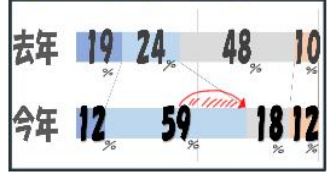
はい
布団に入ると、すぐぐっすり眠れた。



がっこう ねえ
学校で眠くならない。



もくひょう まも
すいみん目標を守れた。



「あてはまる」子が0%、「あてはまる」子が50%以上に!! すいみんの質がUPして、ぐっすり眠る事ができているのかな??

59%の子がぐっすり眠る事ができていますね。毎日、早寝、目標を意識して生活をしたからかな?

「あてはまる」子は減っています。しかし!! 去年の平均値の時よりも、ぐっすり早寝で学校UPのなごり果はどどうですか?

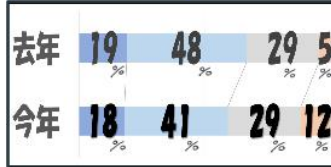
「あてはまる」子は減っています。しかし!! 去年の平均値の時よりも、9:24、今年9:13!! 意識が高くなった!!

メディア

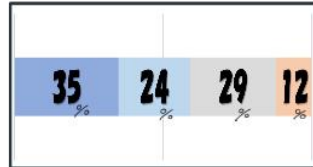
じかんまえ
ねる1時間前にやめた。



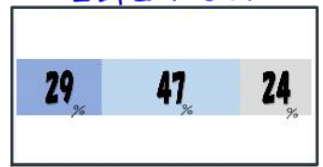
もくひょう まも
メディア目標を守れた。



もくひょう まも
ノーメディア目標を守れた。



きも
メディアをしたい気持ちをコントロールできた。



ぐっすり眠るためには、ねる1時間前。9時にねる子は、8時にメディアをやめよう。そこで「読書」ができるね!!

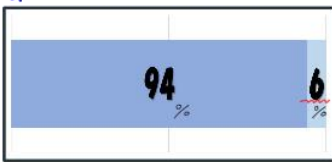
去年と比べると減っています。しかし、去年の平均は1日55分、今年は1日47分!! 自分にきびしくしたのかな? 意識が上がったのかな?

ノーメディア平均は1か月あたり5.6日。ノーメディアデーをつくらうとがんばっている子もいれば、まったく意識していない子も...

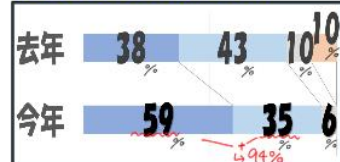
伸びる点を検している、1分でも、5分でも、矢張り! 目標の中で楽しくあそぼうとしている子がたくさんいました。うれしいなあ~

しょくじ

あさ まいにち
朝ごはんを毎日食べた。



にがて
苦手なものを食べた。

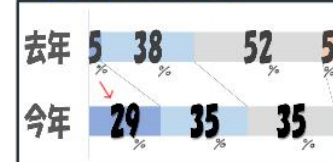


朝ごはんは、1日をはかばかのために、とでも大切! ちょっと早おきして、食べる時間を自分につくらう。

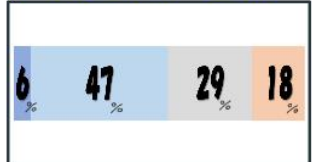
「あてはまる」子が増えています!! 特別に3学期は、完食のためにも苦手なものをがんばって食べている子がいることを知っていますよ。食品ロス0のために、ありがとう。

せいかつ

あいて めみ じぶん げんき
相手の目を見て、自分から元気にあいづつをした。



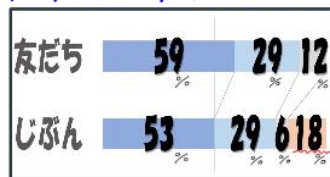
しせい
いつも姿勢を正していた。



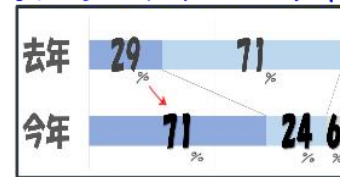
あいづつは、朝のおはようだけでなく、教室姿勢へネズミへの道のりは、まだまだ遠い。よ、ひとへい、授業のやりかた、おわり、ようす。よい姿勢は身がたくる一番大切。いただきます、さようならも全てあいづつの仲間です。なごり、自分の姿勢に気づいて直すこと!

からだ&こころ

からだこころ
からだこころを大切にできた。



がんばりたいときに、がんばることができ、からだこころがよかった。



友だちのことは大切にしているけど、自分のことは大切にできない子が多いです。自分大切にすることを、友だちを大切にできるように、どうやろうかと思えるの? と考えたあなた! いつも相談してね!!

「あてはまる」子が増えています!! 運動会、学芸会、150周年、マラソン大会、なごり、を一生けんめいにやりこむことができたんだね!! 毎日こつこつ「けんこう」を磨いた成果が出ましたね!!

保護者アンケートのご協力ありがとうございました
 お子様为目标を達成するために、ノーメディアの日に家族でトランプやドッジボールをしたり、家族で団欒する時間を作っていたいたり、マッスルと一緒に取り組んでくださった家庭がとてたくさんありました。何より、お子様が規則正しい生活を送ろうと成長している姿を家庭と一緒に共有し、感じる事ができたことにとても嬉しく思います。ご家庭の協力があつたからこそ、昨年のアンケートより伸びていたり、意識が上がっていたりしていると思っています。今後も、お子様の健やかな成長のためにぜひともご協力をお願いいたします。