



# ひがしっ子

# すくすくだより

# 3月



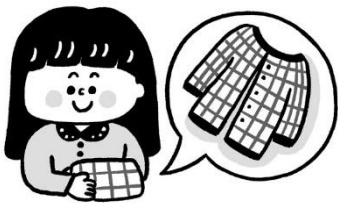
2023.3.16 常磐東小学校保健室

早いもので、3学期もそろそろ終わりですね。1～5年生はひとつ上の学年へ、そして6年生はいよいよ卒業、中学校へ。

この1年はみなさんにとってどんな1年でしたか？健康で楽しく過ごせましたか？4月からまた元気に新しいスタートがきれるよう、1年間を振り返りましょう。



## さんかんしおん ようじん 三寒四温にご用心



「三寒四温」という言葉を聞いたことがありますか？これは、寒い日が三日くらい続くとその後四日ほどは暖かくなるという天候のリズムを指す言葉です。もともと、中国・東北方面や朝鮮半島の冬の気候を表す言葉でしたが、日本では、春に気候がだんだん暖かくなるという意味にも使われます。寒くなったり、暖

かくなったりを繰り返すときですから、脱ぎ着しやすい服で、体温調節することが大切です。不安定な天候の時期を元気に乗り切りましょう！

3月に入ってから、熱やのどの痛みでお休みする子がちらほらいます。気温差が大きく、体調を崩しやすいのかもしれない。上着を上手にを使って調節してくださいね。また、こまめな手洗い、すいみんをしっかりとるなど予防も続け、気をつけていきましょう。

## こんねんど ほけんしつ わんかん きろく 今年度の保健室1年間の記録

<多かった病気>

①気持ちが悪い(8人)

②頭が痛い(7人)

<多かったけが>

①すりきず(55人)

②だぼく(33人)

調子をくずす子が少なく、みんな元気に過ごせていると思います！

外から戻ってくるときのように、慌てているとけがをしやすいので、気をつけてくださいね。



ほけんもくひょう  
3月の保健目標

けんこうせいかつ はんせい  
「健康生活の反省をしよう」

よくできたところには○、もう少しがんばりたいところには△をつけましょう。  
△がついたところは、これからの目標にするといいですね！



3度の食事を好き嫌いせずバランスよくとった



早寝早起きをして1日8時間くらいぐっすり寝た



毎日、規則正しい生活リズムですごせた

ねんかん けんこうせいかつ かえ  
1年間の健康生活を振り返ってみよう



適度に運動をして積極的にからだを動かした



ケガや病気の予防を心がけて、実行できた



友達と仲良くできた喧嘩しても仲直りできた

保護者の皆様へ



先日、1年間の身長、体重測定の結果をお子様にお渡ししましたので、ご確認をお願いします。

今年度も学校保健活動へのご理解とご協力ありがとうございました。

