

ほけんだより

3月になり、あちこちに積もっていた大雪も解け、春らしい陽気になってきました。

中部小ではインフルエンザやコロナなどの感染症の流行が無く、学級閉鎖などの措置もとらずに済みました。ご家庭の協力があったからこそだと思っています。ありがとうございました。令和6年度もあと数日で終わりますが、また4月に元気に会いましょう。

☆「身体測定結果のお知らせ(3学期)」を配付します。成長の記録ですので、ご覧ください。家庭保管になります。

☆保健室の1年間(3/13までの延べ人数)

保健室で手当てをした人…3008人

- ・けが ①だぼく ②すりきず ③きりきず
- ・病気 ①頭痛 ②気持ち悪い ③腹痛

1. 2年生はおうちの人とふりかえてみましょう。



《1年間をふりかえろう》

健康



- むし歯など、必要な治療は終わっている。
- 不注意が原因で大きなケガをしなかった。
- ケガをしたとき、傷口を洗う・出血部分を押さえる・冷やすなど、自分でできる応急手当てができた。
- 健康に過ごせるよう努力した。

成長



- この1年間で、自分の身長と体重がどのように変化したか知っている。
- 不必要なダイエットをしなかった。
- 運動と食事のバランスを考えて生活した。
- 自分の体の成長や変化に興味がある。

からだ

生活



- 毎日、だいたいきまった時刻に起きられた。
- 睡眠時間はじゅうぶんとれた。
- 1日3回の食事をしっかりとった。
- なるべく体を動かすよう心がけた。

心

- まわりの人と協力しながら、物事に取り組めた。
- ほかの人をわざと傷つけるような行動をとらなかった。
- イライラしたとき、家族や友だちに八つ当たりしないように気をつけた。
- 困ったときや悩みがあるとき、相談できる人がいる。

