



のびのび

令和7年3月

1年間の健康生活をふりかえってみよう!

年 組 番 名前 ()

★あてはまるものを○でかこみましょう。

①早起早起きをしましたか?	いつもできた	休みの日は できなかった	できない日が 多かった
②朝、すっきり目がさめましたか?	いつもすっきり	ときどきすっきり	起きるのが つらかった
③朝ごはんは食べましたか?	毎日食べた	ときどき 食べなかった	食べない日が 多かった
④朝、顔を洗いましたか?	いつも洗った	ときどき 洗わなかった	洗わない日が 多かった
⑤毎日うんちが出ましたか?	毎日出た	ときどき 出なかった	いつも毎日 出ない
⑥食事の後は、はみがきを しましたか?	朝昼夜の3回 みがいた	1日2回は みがいた	わすれることが 多かった
⑦ハンカチ・ティッシュは もっていましたか?	いつも	ときどき わすれた	わすれることが 多かった
⑧手足のつめは短く 切っていましたか?	もっていた	のびたままの日が あった	のびたままの日が 多かった
⑨外や体育館で元気よく 遊びましたか?	いつも遊んだ	ときどき 遊んだ	あまり 遊ばなかった
⑩手洗いはしましたか?	いつもできた	ときどき 洗わなかった	あまり できなかった
⑪テレビやゲーム、動画を時間 を決めて見ましたか?	いつも時間を 守った	ときどき 守れなかった	時間は決めて いない

★1年間元気に過ごすためにがんばったことを書きましょう!

早起早起き
学校のあそびは
がんばって早起
しました。でも
休みの日は、たまには
おきられませんでした。

新庄小のみんなの
がんばり(ま)にこころから...

外あそび
天気の良い日は
外でいっぱい
あそびました。
(4人組で)

はみがき
朝・昼・夜の
はみがき
がんばって
つづけています。

あいさつ
元気なあいさつ
するようにつづけて
います。

朝ごはん
朝ごはんは
かたから食べて
います。
元気にすごせます。
(おうちの人のおかげで)

手洗い
外から帰ったら
手を洗っています。
(いい習慣です)

テレビ
テレビの
時間が決ま
り、ちゃんと
守っています。



一人ひとりが
健康な生活を送る
ことができています。
ふりかえってみよう。自分ひとりで
できること、おうちの人といっしょに
がんばりましょう。ぜひおうちに帰って
いってください。



声

をきかせてください。
一年間をふりかえって...
保健室へのおねがい...などなど。
どんなことでもかまいませんよ。

お名前 ()

保健だよりへのお返事ありがとうございます

花粉症

花粉症は、木や草、花の花粉が原因で鼻や目のかゆみ、のどのいれみといったアレルギー性鼻炎の病気です。おはさんからとどいて予防策をしょうかします。

手洗い。うがい
かおを洗う

外からかえたら
ついている花粉も
洗い流しましょう。
目や鼻には花粉が
入らないように、かおも洗います。

マスク



ぼうし



洗たくものは外に
はさない
花粉も服に
つけないようにします。

服をはらって
家に入る

服について
いる花粉も
はらって中に
入れましょう。

薬のむ

病院で出
される薬を
のんで予防
しています。



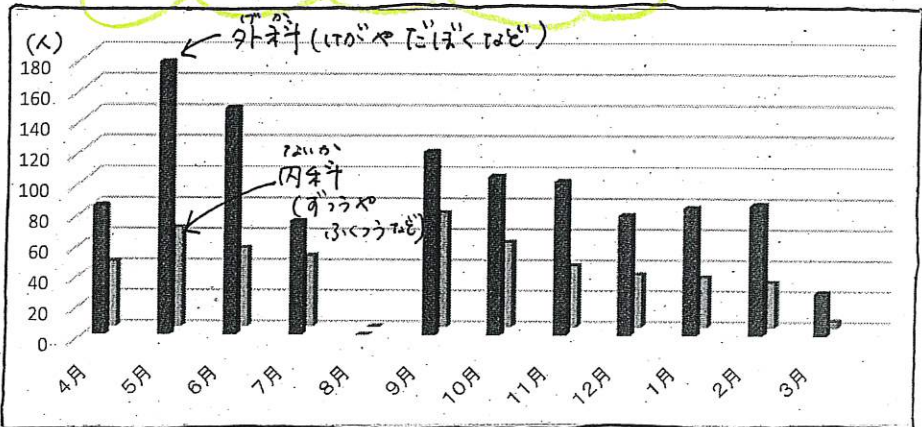
ビタミンS

ほけんしつ の 1 年 間

グラフで
わかります

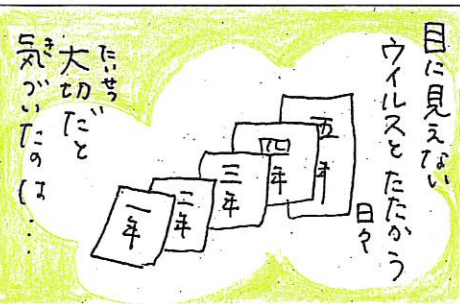


一年生の三月

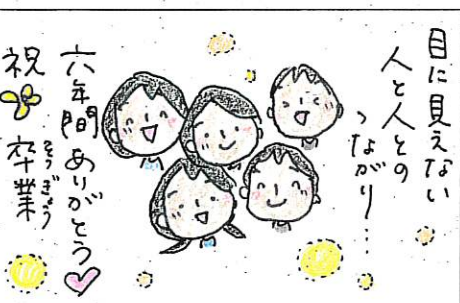


はじめて聞くこと (は)

5月にけがが多いのは、運動会の練習かあるからだと思われまふ。とび箱やサカカー、鉄棒などは、準備の時間のけがもありました。今年度は、かぜやインフルエンザかはやる時期でも、内科科的な理由での来室はとて少ないな、とです。保健室は、けがの手当てをする部屋ですが、けがから自分のからだのことも学ぶ場でもあります。一人ひとりのじとからに、向き合、ていきにいと思、ています。



目に見えないうイルスとたたかう



目に見えないう人ととの、はかり...

ほけんしつ
三月から児童保健委員のメンバーが、四五年生になりました。活動の時間も早くまでは毎日がんばっています。今年度は「新小歯みがき大作戦」をテーマに活動してきました。特に給食を食べた後の歯みがきが、全員できるようにがんばっています。思いからです。高学年になると歯みがきしない児童もいる中、保健委員が続けてくれました。一人一人、全校のみんなを支えることは難しいかもしれせん。しかし、彼らの姿はとて頼もしく、みんなが見てくれていたと、思っています。入学からいよいよと、この六年生の成長をうれしく思、う日々です。

国司