



令和5年3月8日発行
七尾市立中島小学校
保健室 NO.11 長子配布
家族全員で読んでね

もうすぐ、今の学年が終わり、春休みが明けたら新しい学年での生活が始まりますね。
年明けから大変なことが起こり、いろんな我慢やつらい思いをしながらもたくさん努力してきたと思います。みなさん、本当によくがんばりました。これからも、自分自身を守るため、家族、友達を守るため安全な行動や感染症予防を続けて、心も身体も元気いっぱいに過ごしていきましょう。1年間ありがとうございました！

3月の保健目標

ねんかん 1年間のまとめをしよう



2月の身体測定後に、災害時に起きるからだの反応と対処法について保健指導を行いました。災害時のストレス反応は状況が落ち着いてきたころに出ることが多いです。保護者のみなさまも、ぜひご自分の健康観察をされて、無理せず休養をとられてください。

おどろくことや、こわいことがあると… こんなことが、起こりやすいよ



こころとからだはつながっているよ



だから、大人も子どもも誰でも起こる、自然なことなんだ



いろいろな気持ちや、感じ方があっていいよ。

がまんしなくてもいいよ。 話をしたい人に、話してみよう。



親子でペアペアはみがきカレンダー



断水などがあって大変な中、たくさんの方が取り組んでくださいました。ご協力ありがとうございました。今年の歯みがき目標、ペアの方からのひと言をいくつか紹介したいと思います。

今年の歯みがきの目標

- ・ていねいにみがく。(1年 寺岡ひろと)
- ・あさもよるもきれいにみがく。たいへんなときでもがんばる。(1年 檜木すず)
- ・おくばをしっかりとみがきたいです。(2年 大久保しゅうご)
- ・毎食後みがくようにする。(2年 杉木はな)
- ・歯こうをみのがさないように、きちんとすきままでやることや、しあげみがきの日をふやしたりすることが大切だと思いました。(5年 干場ゆうり)
- ・歯医者に1回もいかず、ピカピカの歯をつづける。(5年 谷内ゆずき)
- ・むし歯をつくらないようにしっかりとかがみをみながらていねいにみがく。(6年 瀬戸はるか)
- ・しこうをなくしてむしばにならないようにする。(6年 干場たくむ)
- ・まい日はをみがこうと思いました。いろんなところを。(コスモス 木下ともき)



ペアの方からひと言

- ・自分からせっきよくてきに歯みがきしてたね◎あとはていねいにみがくよう心がけよう。
- ・じぶんでちゃんとみがきできてました。おとうともなかよくしてはみがきしているのを見てママはうれしかったよ。
- ・震災もあって不便な中、忘れずに歯みがきできました！
歯だけじゃなく、歯ぐきもマッサージするようにみがけると good!!
- ・ていねいにはみがきできるといいね。しあげみがきもていねいにしたいです。
- ・時間をかけてしっかりとみがけていますね。前歯のみぞを細かくみがこう！
- ・今年に入ってから水は大事にしながらなんとかみがけたね。自分の歯は自分でみがいて大切にしよう。
- ・「歯みがきしたから」と言ってお菓子を食べなかったのはえらい!!



保護者の皆様へ

◇3学期の発育の様子

かがやき渡しの袋に同封します。発育の様子を、ご覧になってください。
学校に提出する必要はありません。



今年度も学校保健にご理解・ご協力をいただきまして誠にありがとうございました。

ほけんだよりでお知らせする予定だった保健委員会が企画した活動のようすです。
みんな楽しく活動してくれました。



みんなで健康な体を目指そう！
太陽より熱くなれ！体ホット運動



骨や筋肉を動かしてたくましく成長すること、体を温めて寒い冬をのりこえることを目的に保健委員会でみんなが楽しく体を動かす企画を12月に行いました！

- ①ヘッドショルダーダンス…音楽(英語のヘッドショルダーの歌)にあわせて準備運動
- ②体ホットおにごっこ…保健委員会が鬼になっておにごっこ
(つかまった人全員でバービージャンプ)



1年生



2年生



3年生



4年生



5年生



6年生



〈児童感想〉

- ・ダンスがだんだん速くなるのが面白かった。楽しかった。
- ・おにごっこで2回目は逃げきれたのがうれしかった。
- ・5・6年生(保健委員)が良かったので、ぼくも6年生になったら真似したい



食べすぎ、運動不足になりがちな季節
元気にカラダをうごかそう！



運動をすると心も身体も
リフレッシュできますよ！

