

寒さも和らいで、春の気配が感じられるようになりました。季節の変わり目であり、進級・進学の時季です。心もからだも元気に過ごせていますか？ 通知表だけでなく、自分の健康のことも振り返ってみてください。現在、インフルエンザに感染する児童が増えました。残りわずかとなりましたが、元気に今年度を締めくくりたいですね。

健康な生活をおくれたかな？

健康成績！		選んだ番号を□の中に書き 合計で30点取ればあなたは 健康的！ さあ、何点とれるかな？	合計 点
何でもよく食べたかな？ ① 好ききらいがたくさんある ② 少しきらいなものがある ③ 何でもよく食べた	人との関わりは？ ① つらいことが多かった ② ときどき悩むことがあった ③ いつも気持ちよく関われた		
食後の歯みがきができた？ ① いつもできなかった ② ときどき忘れた ③ 必ずみがけた	ハンカチ・ティッシュ持てた？ ① 忘れることが多かった ② かばんの中には入ってた ③ いつもきちんと持ち歩けた		
外出後の手洗い・うがいは？ ① いつもできなかった ② ときどき忘れた ③ 必ずやった	爪は伸びていなかった？ ① いつも伸びていた ② ときどき切り忘れた ③ いつもきれいに切っていた		
毎日の排便(うんち)は？ ① いつもカチコロうんち ② ときどきバナナうんち ③ 毎日うんちを出した	テレビ・ゲーム・パソコンは？ ① 3時間くらいダラダラ続けた ② 1時間くらいは続けた ③ 30分ごとに目を休めた		
朝の目覚めは？ ① 起きるのがつらい、起こされた ② ときどき起きるのがつらかった ③ いつも気分よくスッキリ！	朝ごはん食べたかな？ ① いつも食べない ② ときどき食べなかった ③ いつも食べた		

早ね・早おき・朝ごはん

新学期を元気にスタート！

3月9日 Thank you!



3月9日は「さんきゅー」、「ありがとう」の日。「ありがとう」は感謝の気持ちを表す言葉で、聞くと心があたたかくなります。ちょっと自分の生活を振り返って、当たり前にもしてもらっていること、助けてもらっていることに感謝の気持ちを込めて、周りの人に「ありがとう」の言葉を届けるといいかも・・・

保護者様

本年度も感染症対策・対応をはじめ、学校保健活動にご理解ご協力をいただき、大変感謝しております。

【3月22日配付物】保健連絡袋に入れてお渡しします。4/8(月)提出

- ① 発育のようす：学期毎の身体測定・体重測定・視力検査の結果を「発育のようす(A4)」配付します。学校には戻さなくてよい(家庭保管)です。体のことで心配なことがある場合は、学校までお知らせください。※視力検査結果は、学校での検査結果を記載してあります。眼科受診後の結果ではありません。
- ② 保健調査票(黄)：該当学年の欄に記入をお願いします。(新しい学年と出席番号を記入してください)
*アレルギー疾患や心臓・腎臓疾患、その他疾患で、学校での管理(給食対応・日常生活での対応)が必要な場合は、早急に学校まで連絡をお願いします。必要な提出書類をお渡しします。学校での管理が必要な場合は、1年に1回提出していただく必要があります。アレルギー対応給食は、お子様の体調等で必要となった場合は、年度途中でも申請できます。
- ③ 結核検診問診票・運動器検診問診票 (新しい学年と出席番号を記入してください)
※②③は、6年間使用します。無くさないように注意してください。
お子さまの様子を見られ、4月になってからの体の状態を記入してください。
保健連絡袋に入れ、4月8日(月)に新学級担任に提出をお願いします。

※6年生は、14日に②③と6年間の成長(卒業生バージョン)をお渡しします。6年間の成長をご覧になってください。お子様と一緒に成長をお祝いしていただけると幸いです。

★★4月から給食後の歯みがきを再開します。希望者は、歯ブラシセットの準備をお願いします★★