



西条市立壬生川小学校 保健室

いよいよ今年度最後の月になりました。みなさん、今月はこれまでの1年間を振り返る月であるとともに、新年度に向けて準備をする月でもあります。今月の目標は「健康生活の反省をしよう」です。目標を立てたけれど十分できなかった点、上手くいかなかったから次はこうやってみたいと思う点など、いろいろあると思います。振り返ることによって今の自分を知ることが、新年度への心構えにも繋がりますね。さあ、もうすぐ新しい扉が開きます。心身ともに整え、1つ上の学年へジャンプしましょう！

☆ 今年度を感謝の言葉で締めくくりましょう。今月、周りの人にたくさんの「ありがとう」が言えるといいですね。お世話になった教室にも「ありがとう」を忘れずに。

### あたりまえをありがとうに



これってあたりまえ？

「あたりまえ」とは、そうあるべきこと（＝当然）や、ありふれていること（＝普通）という意味。一方「ありがとう」は、めったにない・めずらしいことを意味する「有り難い」からできた言葉で、みなさんが知っているように感謝の気持ちを表します。

3月9日は「サンキューの日」。やってもらって「あたりまえ」ではなく、「いつもありがとう」と伝えられたら、ちょっとだけハッピーになれるかも！

☆ 新年度に向けて、今から朝の健康チェックの習慣をつけましょう。全部チェックができれば元気な印です。朝日を浴びて、顔を洗うと素敵な1日が待っていますよ。

### 始めよう 朝の健康チェック



学校生活を元気に送るヒケツは、自分の体と心の状態に気を配り、小さな異常に早めに気づけるようにすること。

学校に行く前の健康チェックを習慣にしましょう。

気になることがあれば、いつでも保健室に来てくださいね。

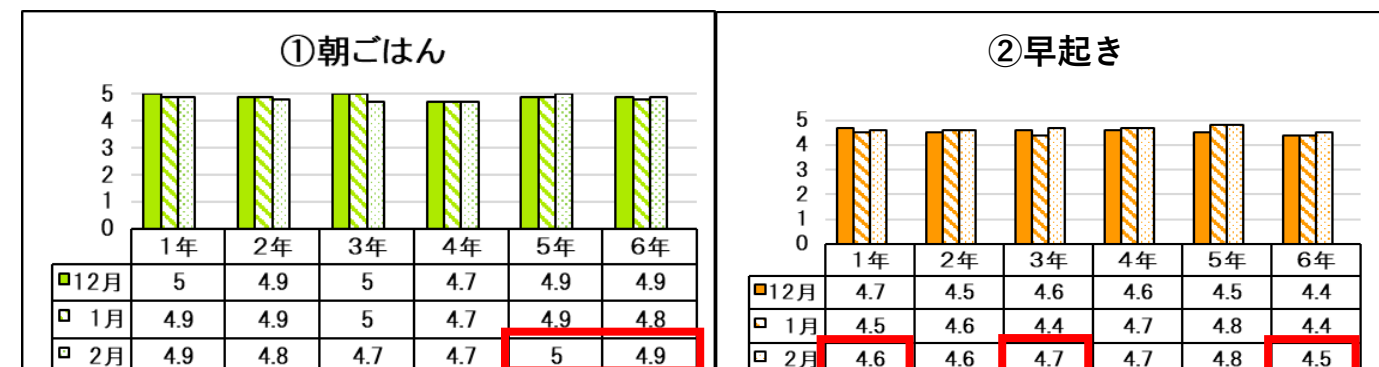
朝の健康チェック

- ☒ 眠気は残っていない？
- ☒ 食欲はある？
- ☒ ウンチはスッキリ出た？
- ☒ 体に違和感があるところはない？
- ☒ 熱やせき、鼻水はない？
- ☒ やる気はわいてくる？



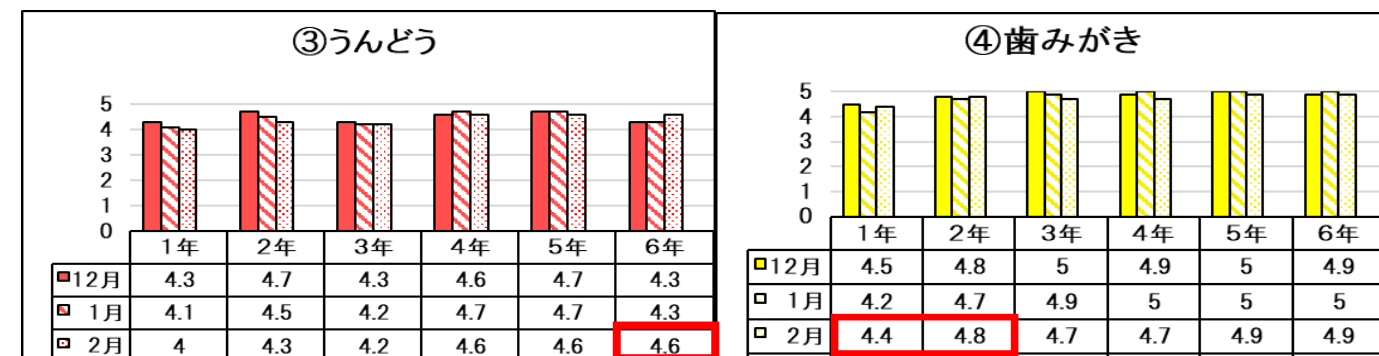
## 2月「元気もいもい貯金カード」結果のお知らせ

先月の学校保健委員会の中で、早寝をするためには「早起きをする・朝日を浴びる・栄養バランスのよい朝食を摂る・よく動く・お風呂で温まる・寝る前の電子機器使用を控える」等が上がりました。毎月の調査内容と合っていますね。生活習慣項目は全て運動しています。これからもがんばってくださいね！



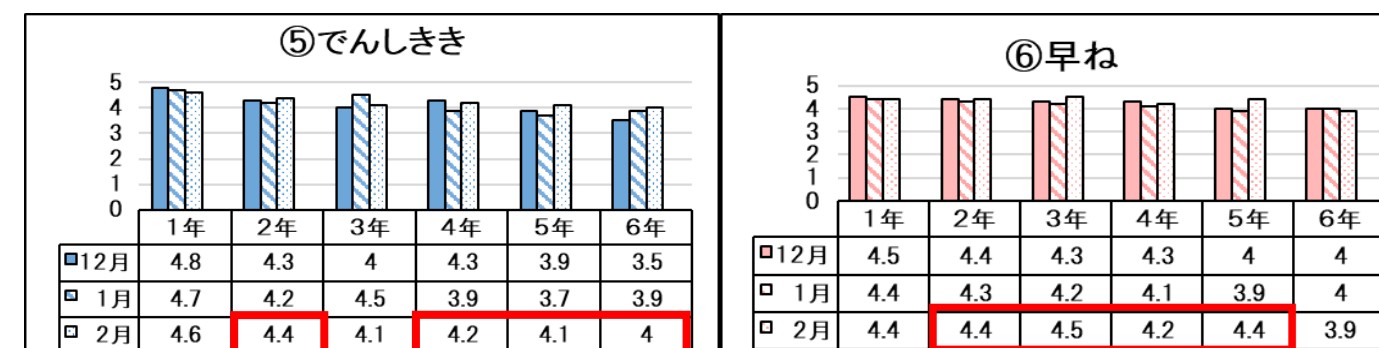
5年生はパーフェクト！6年生は点数アップ！  
全学年朝食をよく食べていますね。その調子でいきましょ。

1・3・6年生で点数アップ！だんだん夜明けが早くなっています。太陽の光を浴びて、1日を元気にスタートしましょう。



6年生で点数アップ！6年生と遊べるのもあと少しです。お兄さん、お姉さんとたくさん遊んで思い出を作りましょ。

1・2年生で点数アップ！朝の歯みがきは気持ちがいいですね。登校のためのスイッチにもなります。これからも歯みがきをがんばってください。



2・4・5・6年生で点数アップ！先月よりも時間やルールを決めて使おう、という姿勢が少し見えます。これからも意識していきましょ。

2・3・4・5年生で点数アップ！早寝すると早起きにつながります。そして、次の日の生活リズムが整いますね。

## 【平均合計点(30点満点)】

|    | 1年   | 2年   | 3年   | 4年   | 5年   | 6年   |
|----|------|------|------|------|------|------|
| 2月 | 26.9 | 27.3 | 26.9 | 27.3 | 27.8 | 26.8 |
|    | +0.1 | +0.1 | -0.3 | +0.2 | +0.8 | +0.4 |

3月もがんばろう！次は、  
3月4日(月)～8日(金)で  
行います。