

# ほけんたより

## 3月

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は、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。

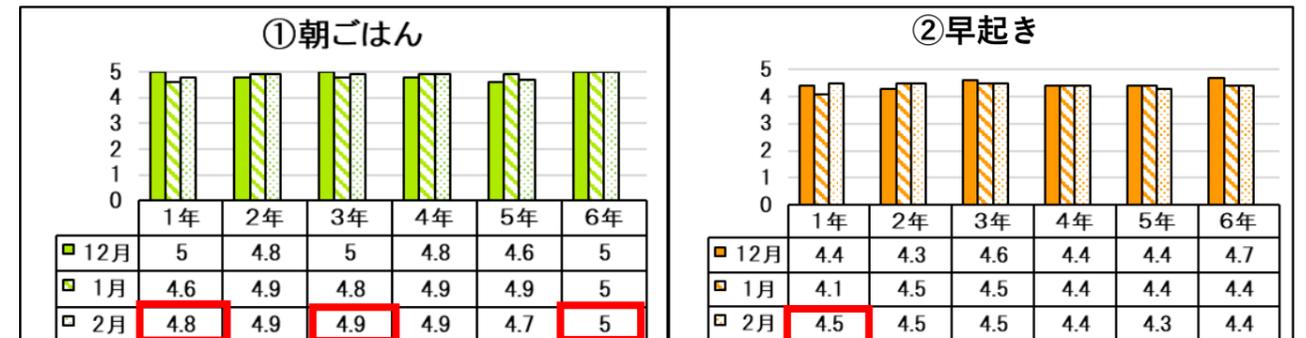
学校に行く前の健康チェックを習慣にしましょう。

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？

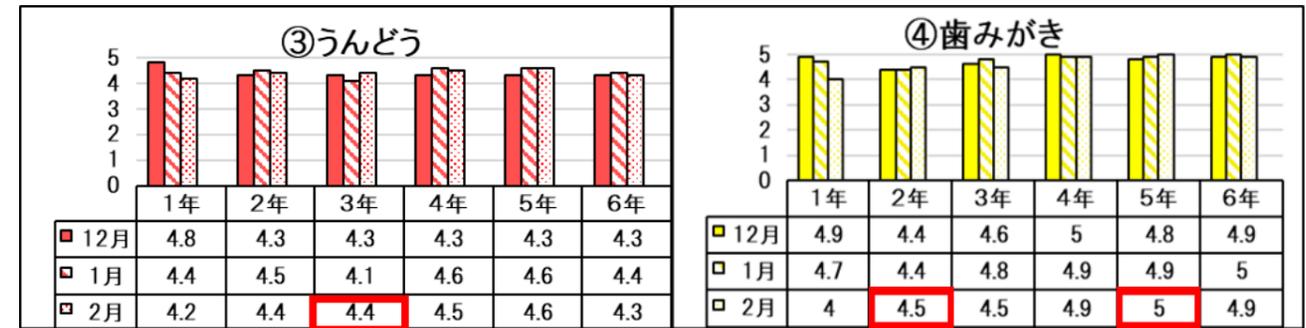
## 2月「元気もいも貯金カード」結果のお知らせ

3学期は、何度か厳しい寒波が押し寄せたり、空気が乾燥したりするため、様々なウイルスによる感染症が出現します。引き続き手洗い、消毒や状況に応じてマスク着用をするなどして予防しましょう。また、規則正しい生活習慣は免疫アップにもつながるので、「早寝・早起き・朝ごはん」を意識しましょう！



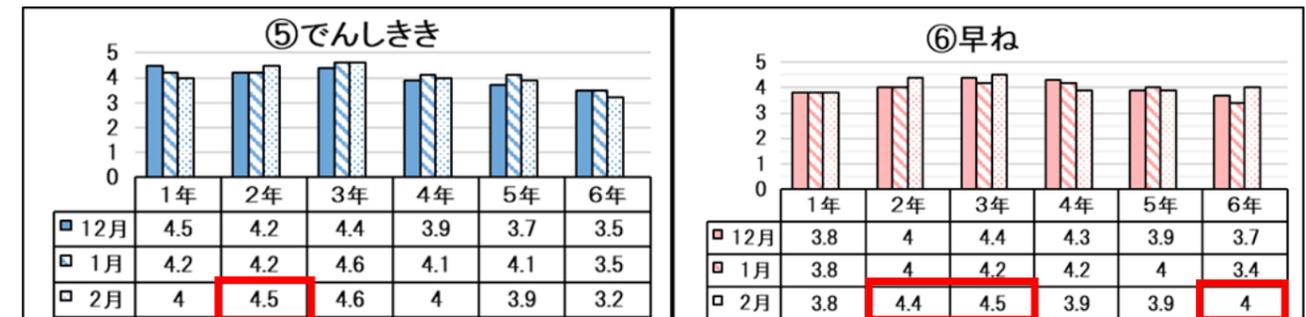
1・3年生で点数アップ！6年生はパーフェクト！全学年朝食をよく食べていますね。その調子でこれからも続けましょう！

1年生で点数アップ！だんだん夜明けが早くなってきました。太陽の光を浴びると体が目覚めます。寒い朝を元気にスタートしましょう。



3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う。

2年生で点数アップ！5年生はパーフェクト！朝の歯みがきは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年生で点数アップ！進級、進学にむけて、電子機器の使い方を工夫してみましょう。ルールを守って使えば電子機器は強い味方になります。

2・3・6年生で点数アップ！早寝をすると、早起き→朝食→登校へスムーズに流れがでますね。生活リズムは前日から作られます。

### 平均合計点(30点満点)

学年	1年	2年	3年	4年	5年	6年
2月	25.3	27.2	27.4	26.6	26.4	25.8
	-0.5	+0.7	+0.4	-0.5	-0.5	+0.1

3月もがんばろう！次は、3月31日(月)～7日(金)で行きます。