

ほけんだより3月

令和5年 3月 6日
 練馬区立石神井西小学校
 校長 青山 直志
 養護教諭 中出 亮子

3月21日はランドセルの日。3 + 2 + 1 = 6で「6年間ありがとう」という意味があるそうです。卒業を控えた6年生のランドセルには、どんな思い出が詰まっているのでしょうか？

「卒業は、もう少し先」のみなさん。「物を大切にできる人は、心も大切にできる人」だと思います。「少し乱暴に扱っていたかな・・・」という人は、春休みの間にきれいに拭いてみるのはどうでしょうか？



3月の保健目標 心と体の健康を確かめよう

1年を振り返って！
健康に
 過ぎさせ
 ていたかな？

できたことに
 ○をしてみよう！

4月 年生になったときは... 身長 cm 体重 kg	5月 30日 ゴミゼロの日 31日 世界禁煙デー	6月 4日~10日 歯と口の健康週間	7月 (Illustration of a child with a toothbrush)	8月 7日 鼻の日	9月 1日 防災の日 9日 救急の日
10月 10日 目の愛護デー 15日 世界手洗いの日	11月 8日 いい歯の日 9日 いい空気の日	12月 1日 世界エイズデー	1月 17日 防災とボランティアの日	2月 (Illustration of a child with a snowman)	3月 こんなに大きくなりました 身長 cm 体重 kg

<input type="checkbox"/> 朝ごはんを毎日食べた	<input type="checkbox"/> 勉強するときはいい姿勢を心がけた
<input type="checkbox"/> 食後に歯みがきをした	<input type="checkbox"/> ひと口30回噛んで食べた
<input type="checkbox"/> バランスよく食べた	<input type="checkbox"/> 夜ふかしをしなかった
<input type="checkbox"/> 休みの日も早起きした	<input type="checkbox"/> 食べすぎに注意した
<input type="checkbox"/> ケガに気をつけて過ごした	<input type="checkbox"/> 元気にあいさつできた

いくつ○がついたかな？

0~4個の人 まだまだ!
 できていなかったことの中から1つ選んで、
 春休みの目標を決めよう！

5~8個の人 もう少し!
 ついつい忘れてしまうことは何かな？

9~10個の人 いい感じ!
 準級してから継続しよう！


保健室の1年間

今年1年間、元気に過ごすことができたでしょうか。学校での保健室の様子をお伝えします。ご家庭の様子も振り返って話し合ってみてください。




ケガの手当てで
来た人 **1720** 人

一番多かったケガ
すりきず

体調がわるくて
来た人 **459** 人

一番多かった症状
頭痛




保健室の 利用件数

2179

件





春休みも
正しい生活リズムで
過ごそう



身の回りの整理・整頓をしよう



新年度の準備をしよう



服や靴のサイズを確認しておこう



借りている物があれば返そう

今月のトピックス

“いい眠り”には、これも大切!

睡眠の大切さを伝えるために作られた「睡眠12箇条」というものがあります。その6番目は…

良い睡眠のためには、
環境づくりも重要です

リラックスして眠るためには、
寝室の環境づくりが大切なのです。

	目安	ポイント
温度 湿度	寝具内の温度33℃前後、 湿度50%くらい	季節に合わせて「心地よい」と感じるくらいの室温に
明るさ	100~200ルクス	赤みのあるやわらかい光がオススメ。不安を感じない程度の暗さに
音	40dBA以下（木の葉が触れ合う程度の音量）	音楽やテレビはつけっぱなしにせず、刺激を減らす

※厚生労働省「健康づくりのための睡眠指針 2014」