

平成31年3月8日

練馬区立旭丘小学校

No.11 家庭数配布

○3月の保健目標○

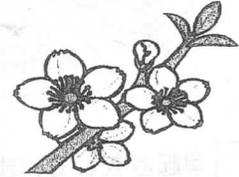
耳を大切にしよう

健康生活を反省しよう

あっという間に1年が過ぎ、ほけんだよりも今年度最終号になりました。学校保健活動へのご協力、ありがとうございました。

風はまだ冷たく感じますが、日差しは少しずつ暖かくなってきています。この時期「三寒四温」といって、寒い日と暖かい日が3~4

日くらいの周期で繰り返されます。寒暖の差で、体調を崩さないように気を付けていきましょう。



## 花粉症の季節到来

鼻がムズムズ、目がショボショボ、くしゃみ連発・・・花粉症の人にはつらい季節です。先週から「目がかゆくて・・・」「ティッシュがなくなり・・・」「くしゃみが止まらない」という来室児が増えています。

「花粉を吸い込まない」「花粉を家の中に入れない」が花粉症対策の基本ですが、学校での集団生活の場では対応が難しいところです。

自分の症状や重症度に合った治療や薬剤を早めに

医師に相談しましょう。また、マスクやメガネも症状に合わせて活用しましょう。



## 一年をふり返ってみましょう

親編

学校では今、学年のまとめや1年間の振り返りをしています。

子どもだけでなく、私たち大人もこの時期に、1年間の振り返りをしてみましょう。

- ①「朝7時まで起きる」子どもの起床支援ができていましたか?・・・はい・まあまあ・いいえ
- ②「成長期の子どものからだ」を意識し、バランスのよい朝食を適量準備、提供できていましたか?・・・はい・まあまあ・いいえ
- ③「いってらしゃい」と、毎朝気持ちよく学校への送り出しをしていましたか?・・・はい・まあまあ・いいえ
- ④「おはようございます」「いただきます」「ごちそうさま」「ごめんなさい」「ありがとう」「おやすみなさい」と、気持ちよいあいさつの見本を示せていましたか?・・・はい・まあまあ・いいえ
- ⑤帰宅時刻や就寝時刻、テレビ・ゲーム・携帯などのルールを子どもと確認し、時間を意識した生活をさせていましたか?・・・はい・まあまあ・いいえ
- ⑥家の仕事を1つ2つ決めて、年間を通し責任を持ってやりとげさせましたか?・・・はい・まあまあ・いいえ
- ⑦子どもの言動をマイナス評価してはいなかったでしょうか?・・・はい・まあまあ・いいえ
- ⑧子どもに同時に多くの課題を与えてはいなかったでしょうか?・・・はい・まあまあ・いいえ
- ⑨子どもの欲しいものをなんでも買ってやってはいなかったでしょうか?・・・はい・まあまあ・いいえ
- ⑩子どもと1対1の特別な時間を過ごす工夫はしていただいでしょうか?・・・はい・まあまあ・いいえ

# 健康生活を振り返りましょう！

## 児童編

お家の人と一緒にやってみよう！



早起きをしていました。  
(遅くても7時に起床)



毎朝、顔を洗いました。



毎朝、朝食はしっかり食べました。



毎日排便がありました。



食後の歯磨きは忘れずにやりました。



好き嫌いなくなんでも食べました。



手洗い・うがいはきちんとできました。



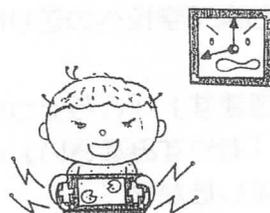
ハンカチ、ティッシュはいつも持っていました。



手や足のつめはいつも清潔にしていました。



からだをよく動かしていました。(外遊び)



テレビやゲームは時間を決めてやりました。



「ありがとう」「ごめんなさい」がきちんと言えました。

## 1年の終わりに、持ち物チェック！！

校舎1階西昇降口に、落とし物が展示されています。自分の物はないか、今一度確認するようにお子さんに声をかけてください。体育着、上履き等学校で使用するものの記名が薄くなっているものや学年の書き換えは、進級を意識させる第一歩として、春休み中にやっておきましょう。