

3月

ほけんだより

令和2年
3月18日

ねんせい 6年生のみなさん、そつぎょう ご卒業おめでとうございます。ちゅうがっこう 中学校でも、せいちょう 成長してくれることを願っています。

いちかわしりつさいわいしょうがっこう ほけんしつ 市川市立幸小学校 保健室
おうちの人と読んでね

がつ 2月はインフルエンザのりゅうこう 流行が落ち着きました。しんがた 新型コロナウィルスのよぼう 予防もインフルエンザおなじく、きそくただ 規則正しい生活とて 手あらい・うがい、せきエチケット、しゅうどく しょうどく 有効です。げんき 元気にしんねんど 新年度を迎えられるよう、むか 手あらいのしゅうかん 習慣をつけましょう。



3月の保健目標
健康生活のまとめをしよう

この1年間、元気に生活できたかな？

できたところには○、できなかったところには×をつけましょう。

<p>バランスよく 食べることができた</p> <p>肉は ほぼほぼ 野菜は たっぷり♡</p>	<p>たくさん運動できた</p>	<p>早寝・早起きが しっかりできた</p>
<p>手洗い・うがい・歯みがき ハンカチを持つことができた</p> <p>手洗い・うがい・はみがき きれいなハンカチ きれいな下着...</p>	<p>もやもやをためずに 生活できた</p>	<p>ともだちと なかよくできた</p>

今年度の保健室

平成31年4月～令和2年2月



1年間の来室者数

2054



病気での
来室者

769

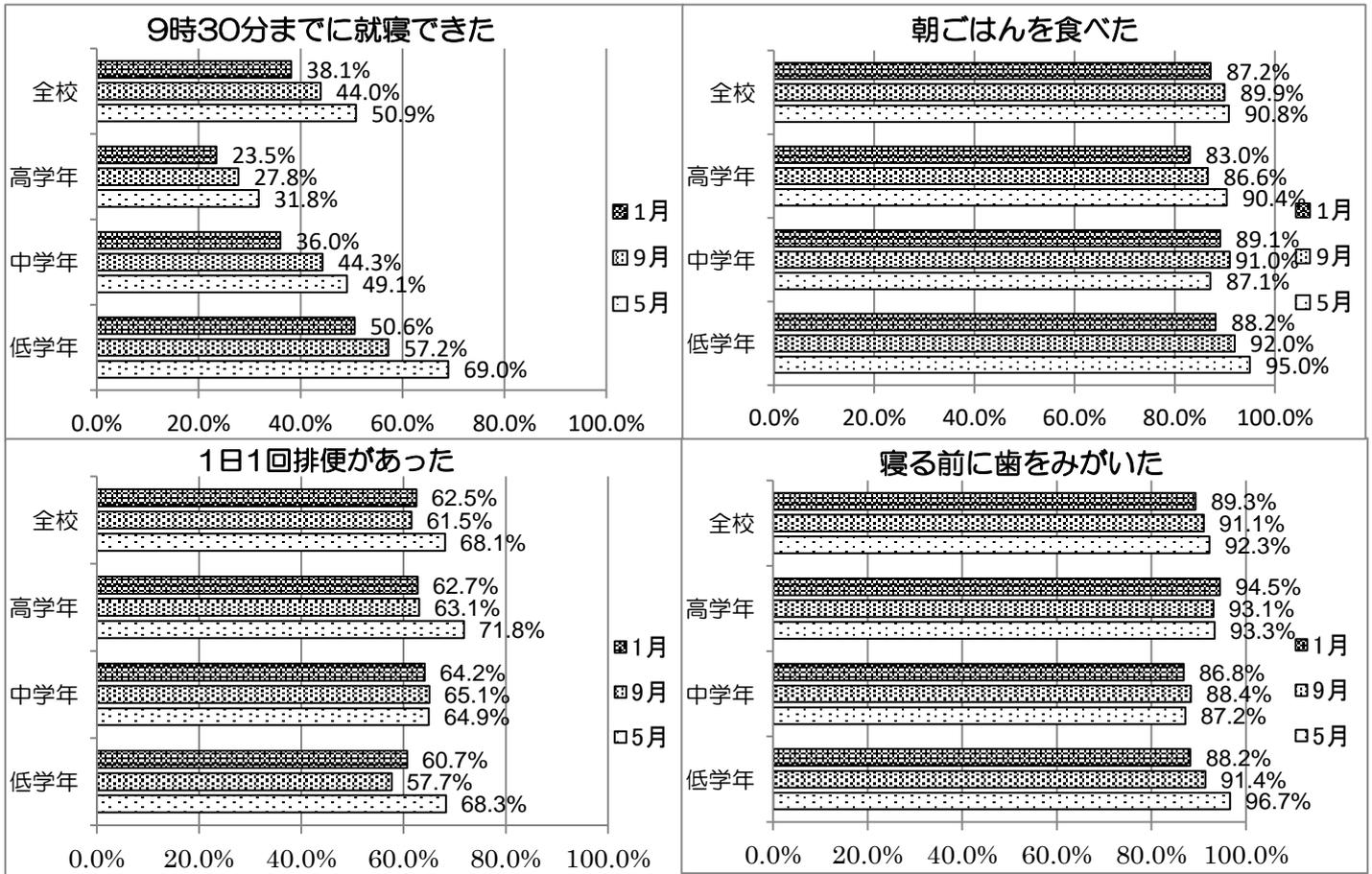


けがでの
来室者

1207

この他に、けがで
病院を受診した人は
74人でした。

げんきっ子カードの結果から...



1年間げんきっ子カードへの取り組みががんばりましたね。これからもげんきっ子週間を活用して、自分の生活を振り返り、見直して元気にすごしましょう！

<結果から...保護者様へ>

就寝時刻の遅さが顕著に出ています。個人差はありますが、小学生は10時間睡眠が必要です。睡眠時間を確保できるようご家庭でもご指導お願いします。

今年度から排便と歯みがきを新設しました。排便は自分の排便リズムを意識する機会となります。リズムとともに、排便の形も体調を知るための指標となりますので、チェックすることが大切です。歯みがきについては、眠っている間にむし歯ができるので、寝る前までに忘れずに歯をみがく習慣づけが必要です。歯みがきは口内の菌やウイルスを洗い流すことができるので、風邪等感染症の予防にも効果的です。

就寝目標時刻

低学年 8:30~9:00
高学年 9:00~9:30

理想の睡眠は、夜10時にぐっすり眠っていること。遅くても夜9:30は布団に入ろう！

幸小学校元気大作戦！



2月4日(火)、日本体育大学 教授 野井真吾先生による保健講演会が行われました。夢や希望を叶えるためには、元気な体とそれを支える健康生活が必要です。そのために、できそうなことを探して実行することが大切です。参加した4・5・6年生はとても楽しそうに元気チェックのクイズに答え、真剣に先生のお話を聞きました。

- ①朝、太陽の光をあびる ②昼間、外で体を動かして遊ぶ ③夜、明るい光をあびず暗くしてすごす ④カーテンを開けて眠る ⑤〇時に起きるぞ！と気合を入れて寝る

これらの習慣は関係しているため、どれかひとつだけ実行すると、自然と元気に過ごせるそうです。

ぜひうちでもやってみましょう！