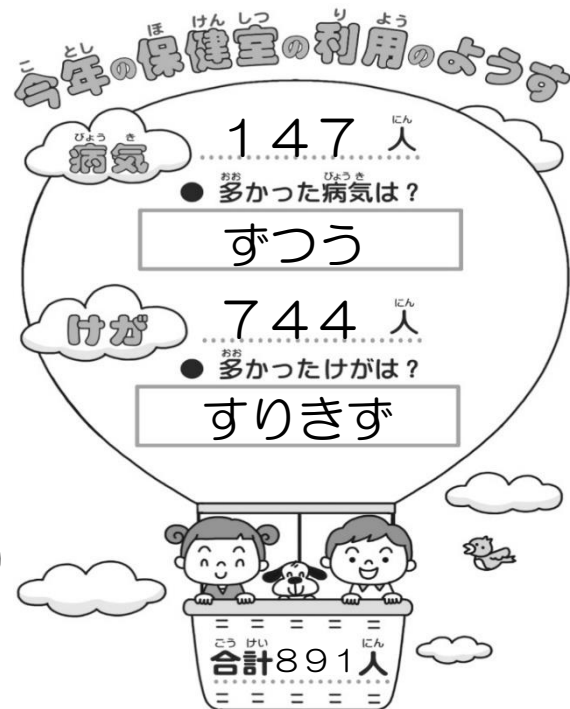


ほけんだより 3月

No.12

令和5年3月1日

さむ やわ はる け はい かん き せつ
寒さも和らぎ、春の気配を感じる季節になりました。
ねん ふ かえ たの たいへん
1年を振り返ると、楽しかったこと、大変だったこと、
いろいろなことがあったと思います。体も心も大きく成
ちよう そつぎよう しんきゅう ふ しめ すこ
長しましたね。卒業や進級という節目を健やかにむかえ
るためにも、残りの1日1日を大切にすごしましょう。

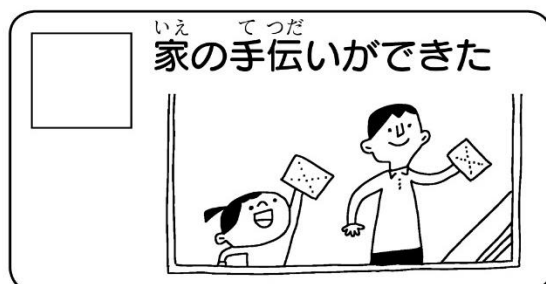


みみ たいせつ
耳を大切に
しましょう！

3月の保健目標 健康生活の反省をしよう。

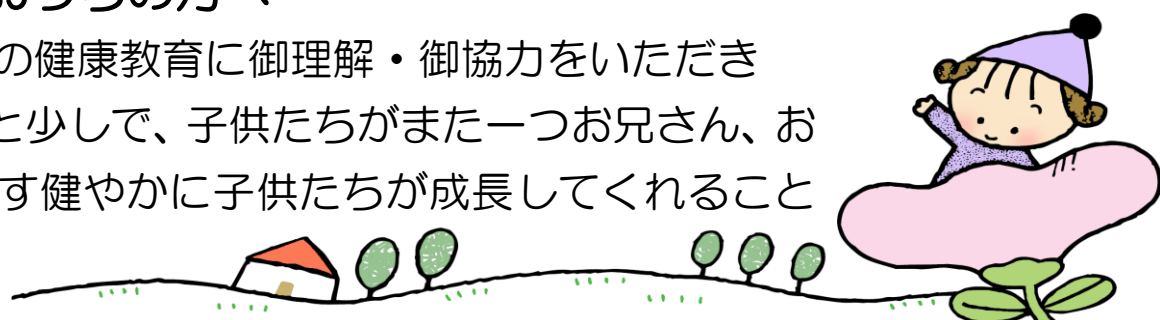
R5.2.24現在

この1年間の生活をふり返って、きちんとできた行動は□の中にチェックを入れま
しょう。できなかった行動は、新学期からできるようにがんばりましょう。



おうちの方へ

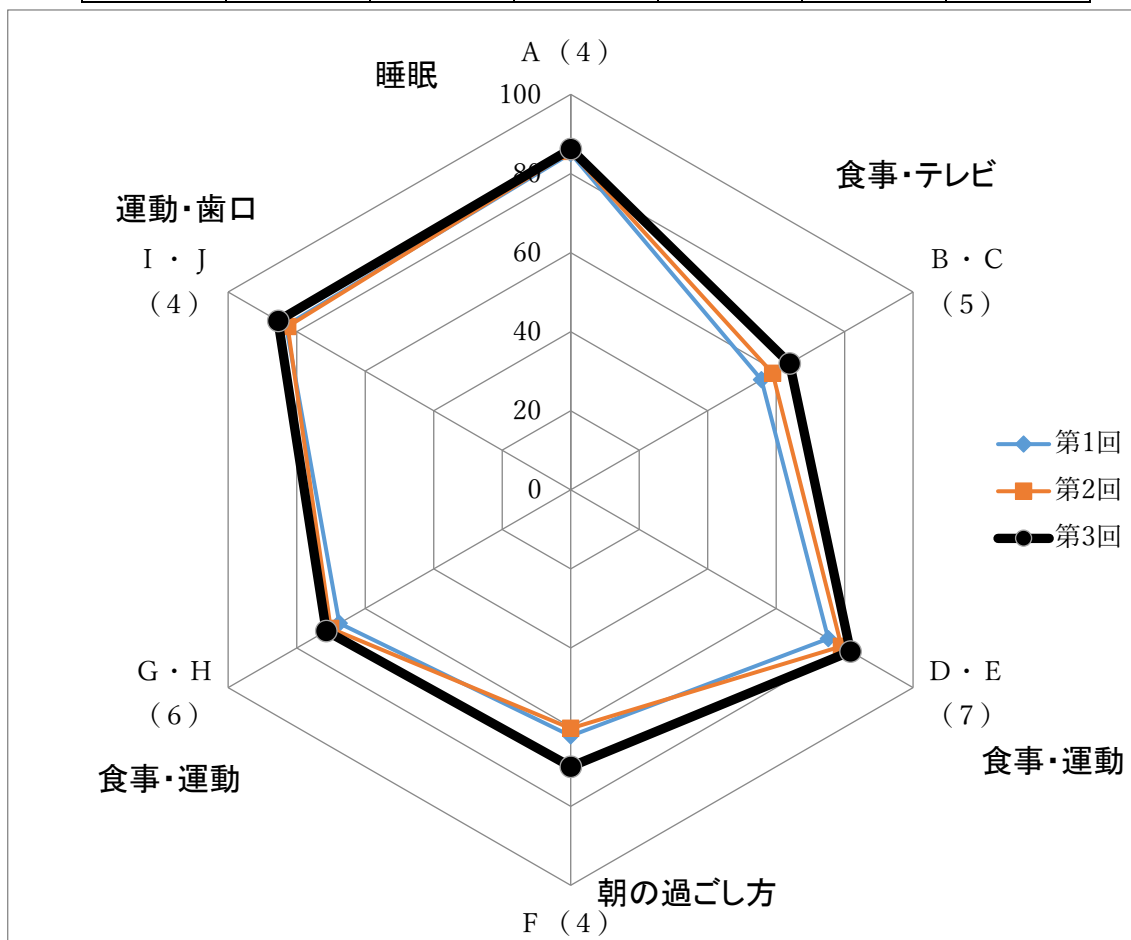
1年間、瑞穂小の子供たちの健康教育に御理解・御協力をいただき
ありがとうございました。あと少して、子供たちがまた一つお兄さん、お
姉さんになる新年度。ますます健やかに子供たちが成長してくれること
を願っています。



れいわ ねんど 令和4年度 いきいきちばっこ生活習慣チェック集計結果

4年度	A(4)	B・C(5)	D・E(7)	F(4)	G・H(6)	I・J(4)
第1回	85	56	75	62	68	83
第2回	86	59	79	60	70	83
第3回	86	64	82	70	71	85

平均値（％）



ほとんどの項目が、回を重ねるごとに平均値が上がりました。

項目別でみると、「ゲーム（けいたい・テレビ・パソコン）をあまりしない」「毎朝必ずうんちが出る」「1日に見るテレビの時間を決めている」「毎日体を動かしたお手伝いをしている」「誰かに起こしてもらわなくても一人で起きられる」の項目が毎年低くなっています。

また、休日や長期休み中の家庭での歯みがき（特に昼食後）ができていないようです。

生活習慣の改善に向けて、コロナ禍の今だからこそできることは何かを、親子で話し合ってみましょう。

～おうちの方へ～

7月から始まった「いきいきちばっこ 健康体力づくりプラン」に御協力いただき、ありがとうございました。

身に付いた良い生活習慣を続けられるよう、これからも見守りや声かけをよろしくお願いします。

いきいきちばっこは、千葉県教育委員会より推奨されている、健康づくりの取組です。来年度も御協力いただくことがあるかと思いますが、どうぞよろしくお願いします。

