

ほけんだより 3月

No.12

令和6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 しんぎゅう 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！



R6.2.26現在

3月の保健目標 健康生活の反省をしよう。

けんこう い じ ひ せいかつしゅうかん き たいせつ
健康を維持していくためには日ごろの生活習慣に気をつけることが大切
です。次の①～④はAさんの生活習慣の一部ですが、望ましくないものが
ま 混じっています。それはどれだと思えますか？

② ② 休日に寝だめをして、平日の睡眠不足を解消している



① ① 食べすぎを防ぐため、よくかんで食べている



③ ③ 便意がなくても、朝食後に必ずトイレに行っている



④ ④ 運動が苦手なので、そうじなどのお手つだをすることで体を動かしている



こた 答え ② 休日の寝だめは体内時計がずれてしまう原因となり、かえって休み明けにだるさを感じたり、朝起きるのがつらくなるなどの悪影響をもたらします。

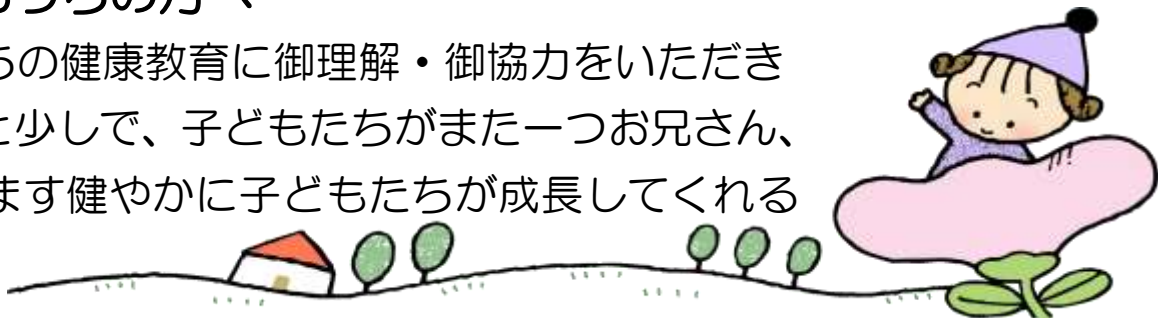
●お知らせ●

新型コロナウイルス感染症による出席停止に係る登校許可報告書について

香取市では、「新型コロナウイルス感染症に関しては、当面の期間、登校許可書の提出は求めない」となっていました。新型コロナウイルス感染症が5類に移行し、インフルエンザと同様の対応となつて一定の期間が過ぎたため、令和6年3月1日から「新型コロナウイルスに関してもインフルエンザと同様、保護者に登校許可書の提出を求めること」となりました。3月1日以降、新型コロナウイルス感染症の出席停止期間を終えて登校する際には、登校許可書を提出してください。よろしくお願いします。

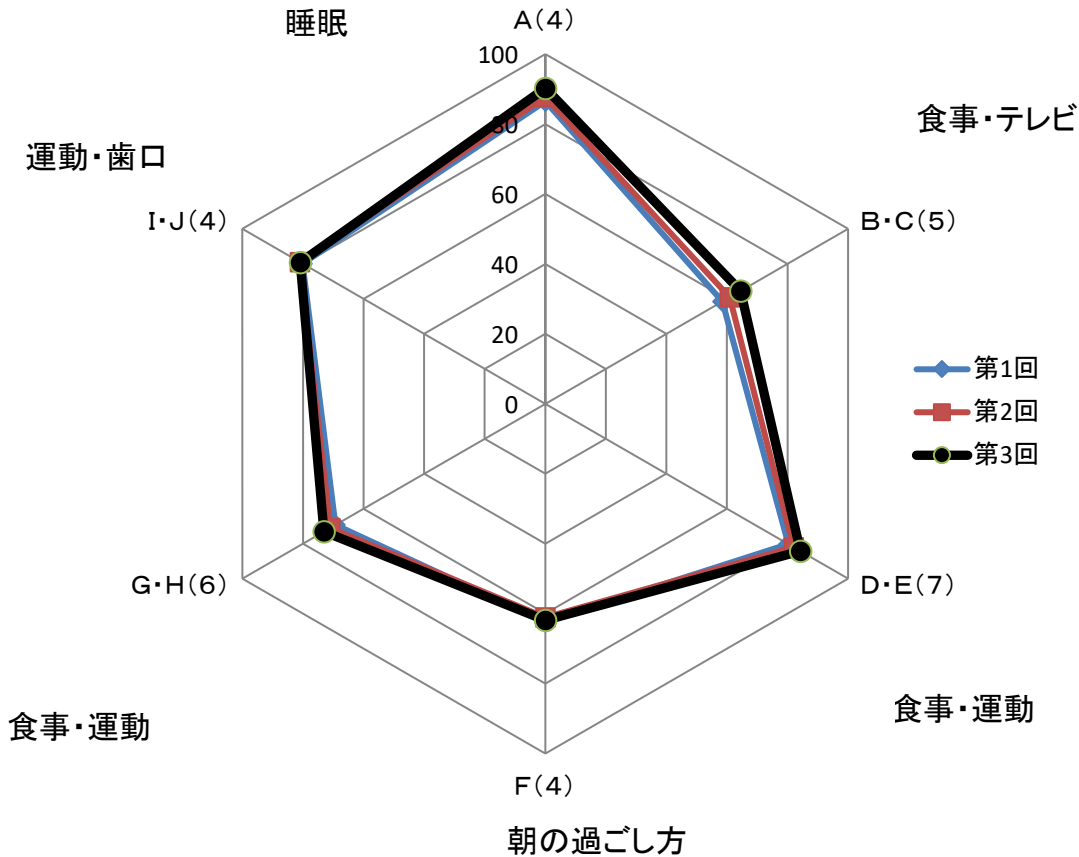
おうちの方へ

1年間、瑞穂小の子ども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、子ども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どもたちが成長してくれることを願っています。



5年度	A(4)	B・C(5)	D・E(7)	F(4)	G・H(6)	I・J(4)
第1回	87	58	80	62	69	80
第2回	88	61	82	61	71	81
第3回	90	65	84	62	73	81

平均値(%)



ほとんどの項目が、回を重ねるごとに平均値が少し上がりました。

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。

健康に良い生活習慣の定着は、子どもたちの学力向上、体力向上、自尊心の高まりにつながります。生活習慣の改善に向けて、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。

