

ほけんだより 3月

令和5年3月1日
ふじみ野市立上野台小学校
おうちの人と一緒に読みましょう

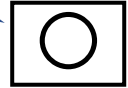
3月は学年のまとめの月です。今年度はどのような1年でしたか？たくさんの経験をして、がんばったみなさんの心と体は1年前よりも大きく成長しています。できるようになったことを思い出しながら、新しい学年の目標を立てて、4月からの新生活にそなえましょう。

今月の保健目標 1年間の健康をふりかえろう

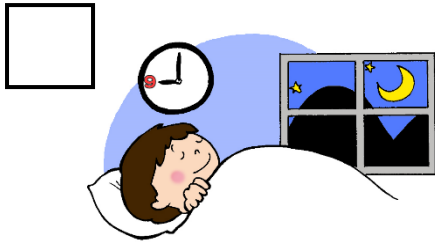


できたことに○をしましょう。

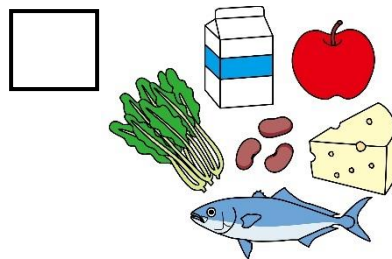
1年間の健康生活 ふりかえりチェック



できたことは続けて、もう一歩だったところはなるべくできるように、がんばっていきましょう。



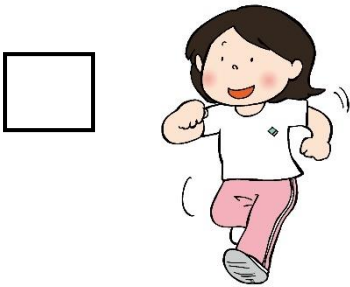
はや はや
早ね・早おきができた。



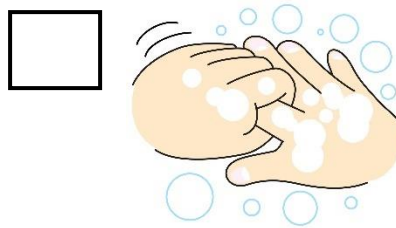
まいにち しょく
毎日3食バランスよく食べた。



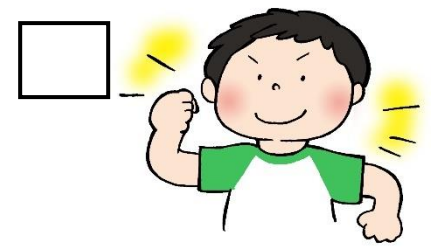
すききらいをへらせた。



げんき うんどう
元気に運動ができた。



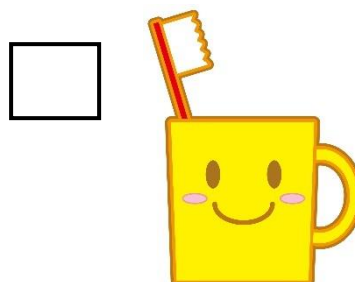
びょうき
病気のよぼうができた。



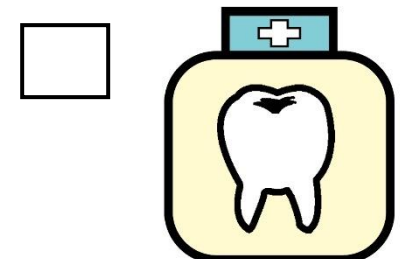
おお びょうき
大きなけがや病気をしなかった。



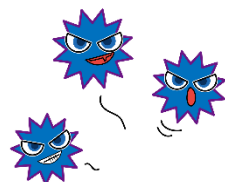
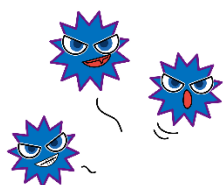
とも
友だちとなかよくすごした。



しょくご は
食後に歯をみがいた。



ば
むし歯などをなおした。



インフルエンザ増加中です。

先週から増え始めていて、1年生は学年閉鎖、2年1組は学級閉鎖をしています。保健室では、頭痛、だるさ、体が痛い、熱があるなど体調不良で早退する人も増えています。様子を聞くと、「朝、なんとなく調子が悪かったけど、熱が無かった。」という人が多いです。おうちの人と体温以外の体調もチェックをして、無理をしないようにしましょう。新型コロナウイルス感染症と予防方法は同じです。手洗い、うがい、換気、規則正しい生活を続けていきましょう。

運動器検診ってなんだろう？

新学年になるとすぐ健康診断がはじまります。運動器検診では、体を支え、動かす骨・関節・筋肉などを調べます。春休み前に保健調査票をくばりますので、おうちの人と一緒に練習をしてから、イラストの動きの時の様子をチェックして、あてはまる項目には○を記入してもらいましょう。



じょうはんしん
上半身
をそらす

りょううで
両腕を
をのばす

うでを曲げて
かた
肩にふれる

りょうて
両手を下げて
ぜんくつ
前屈する

りょうて
両手を上げて
みみ
耳につける

かたあし
片足で
た
立つ

あしうら
足裏をつけて
しゃがみこむ



保護者の方へ 保健関係書類について



1～5年生

配布日 3月23日(木) 配布物 ①保健調査票 ②緊急連絡カード

今までの記入で変更点がありましたら訂正をして、新学年の欄にご記入ください。
新学年、クラス、出席番号をご記入の上、4月11日(火)にご提出ください。

6年生

配布日 3月17日(金) 配布物 ①健康手帳 ②成長記録カード(贈りもの)

3月20日(月) 配布物 ①保健調査票 ②緊急連絡カード

健康手帳は成長記録としてご家庭で保管ください。保健調査票と緊急連絡カードは
中学校で新しいものが配られますので、お返ししたものを参考にご記入ください。
お子さまが中学校でも心身ともにますます成長されますようご祈念申し上げます。