

ほけんだより

平成30年3月5日

港区立御田小学校

校長 三浦 和志

主任養護教諭 島崎 智子

* 3月の保健目標 *

- ・ 耳を大切にしよう
- ・ 健康生活の反省をしよう

3月3日は



校庭の満開の梅が春の訪れを知らせています。学校生活もいよいよ1年間のまとめの時期になりました。今年は、インフルエンザによる学級閉鎖は3クラスでした。また、同時期にA・B両方の型が流行ったり、溶連菌感染症も併発したりと、例年にないタイプの流行でした。まだ数名B型の欠席が続いています。

3月も引き続き、体調管理には十分ご注意ください。

耳のはたらき①:音をきく



2つあるのは
音の方向を知るため

耳のはたらき②:体のバランス



体のバランスをとっている
(平衡感覚)

はなをかむ ときは・・・



かたほうずつ

ゆっくりと



『学校生活管理指導表』提出のお願い

お子様が安全で元気に学校生活を送れるように、平成30年度もお子様の疾病・食物アレルギーについて、主治医からの「学校生活管理指導表」の提出をお願いいたします。該当の方には後日、書類を配布いたします。

お手数ですが**4月6日(金)まで**に担任に学校生活管理指導表をご提出くださるようお願いいたします。

(期日までに提出ができない場合は事前にご連絡ください。)

なお、学校生活管理指導表は、基本的に毎年提出していただきます。料金等も発生しご負担をおかけいたしますが、お子様の健康と安全を守るためにご協力をお願いいたします。

また、食物アレルギーで「給食の除去食対応」をしているお子様は、4月末に「食物アレルギー対応面談」を予定しております。詳細は新年度にお知らせいたします。

◇健康アンケート集計結果◇

保健委員会の児童を中心に「毎日の生活で元気に過ごすためにしていること」のアンケート調査を実施しました。

どのご家庭でも、しっかりと健康教育をされていると感じました。

課題としては、睡眠時間についてです。1, 2年生でも9時までに寝ていると答えた人はクラスの半分ぐらいで、高学年に上がるにつれてその数はさらに減り、早寝早起きも少ないことが気になりました。

慢性的な寝不足は、体力や抵抗力を弱め、色々な病気の原因になります。睡眠時間を確保するための工夫が必要です。是非、各ご家庭で話し合ってください。

	1位	2位	3位	4位	5位
1-1	手洗いうがいをする	運動をしている	好き嫌いをしない	しっかり食事をとる	早寝早起きをする
1-2	よく噛んで食べる	しっかり食事をとる	手洗いうがいをする	運動をしている	好き嫌いをしない
1-3	しっかり食事をとる	手洗いうがいをする	運動をしている	よく噛んで食べる	乳酸菌や牛乳を飲む
2-1	好き嫌いをしない	乳酸菌や牛乳を飲む	しっかり食事をとる	運動をしている	よく噛んで食べる
2-2	運動をしている	よく噛んで食べる	好き嫌いをしない	好き嫌いをしない	しっかり食事をとる
3-1	手洗いうがいをする	しっかり食事をとる	運動をしている	よく噛んで食べる	乳酸菌や牛乳を飲む
3-2	しっかり食事をとる	手洗いうがいをする	運動をしている	よく噛んで食べる	乳酸菌や牛乳を飲む
4-1	手洗いうがいをする	運動をしている	しっかり食事をとる	乳酸菌や牛乳を飲む	よく噛んで食べる
4-2	手洗いうがいをする	しっかり食事をとる	運動をしている	部屋の換気をする	よく噛んで食べる
5-1	手洗いうがいをする	しっかり食事をとる	よく噛んで食べる	運動をしている	マスクをする
5-2	手洗いうがいをする	しっかり食事をとる	よく噛んで食べる	運動をしている	乳酸菌や牛乳を飲む
6-1	手洗いうがいをする	しっかり食事をとる	乳酸菌や牛乳を飲む	よく噛んで食べる	好き嫌いをしない
6-2	乳酸菌や牛乳を飲む	よく噛んで食べる	しっかり食事をとる	手洗いうがいをする	運動をしている
全校	手洗いうがいをする	しっかり食事をとる	運動をしている	よく噛んで食べる	乳酸菌や牛乳を飲む

はたら すいみんの働き



体のつかれをとります



おぼえたことを整理します



病気にかかりにくくします



体を成長させます

せいちょう 体を成長させる “成長ホルモン”

下すい体



夜9時～夜中2時

