

ほけんだより



吉舎小学校
令和3年度
第12号

今年度もあと少しで終わります。あっという間ですね。コロナ禍でもできることに挑戦しようと、リモート中継で行事を行ったり、掲示板で学級の様子を伝えたりしてきました。また、保健行事も最後の身体測定が終わりました。みなさんも次の学年に向けて、頑張ったこと、できるようになったことをふり返ってみましょう。

●健康を意識してできたかな？



「いい歯の日」など健康に関係する日が1年間で多くあります。この日は、特にそのことについて考えてほしいという日でもあります。また、下のチェックリストには普段から気をつけてほしいことが書いてあります。確認してみましょう！

1年を振り返って！
健康に
過ごせていたかな？

4月 30日 年生になったときは… 身長 cm 体重 kg	5月 30日 ゴミゼロの日 31日 世界禁煙デー	6月 4日~10日 歯と口の健康週間	7月	8月 7日 鼻の日	9月 1日 防災の日 9日 救急の日	3月 こんなに大きくなりました 身長 cm 体重 kg
10月 10日 目の愛護デー 15日 世界手洗いの日	11月 8日 いい歯の日 9日 いい空気の日	12月 1日 世界エイズデー	1月 17日 防災とボランティアの日	2月		

- できた「いい歯」を○をつけてみよう！
- | | |
|---------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> 朝ごはんを毎日食べた | <input type="checkbox"/> 勉強するときはいい姿勢を心がけた |
| <input type="checkbox"/> 食後に歯みがきをした | <input type="checkbox"/> ひと口30回噛んで食べた |
| <input type="checkbox"/> バランスよく食べた | <input type="checkbox"/> 夜ふかしをしなかった |
| <input type="checkbox"/> 休みの日も早起きした | <input type="checkbox"/> 食べすぎに注意した |
| <input type="checkbox"/> ケガに気をつけて過ごした | <input type="checkbox"/> 元気にあいさつできた |

- いくつ○がついたかな？
- 0~4個の人 まだまだ!
できていなかったことの中から1つ選んで、春休みの目標を決めよう！
 - 5~8個の人 もう少し!
つい忘れてしまうことは何かな？
 - 9~10個の人 いい感じ!
進級してからも継続しよう！



●3学期のふり返り ~知って生活に活かそう!~



保健指導



自分の歯は何本かな？



1年生で「歯科指導」を行いました。自分の歯が何本あるか数えて、乳歯から永久歯に生え変わるスピードが人それぞれ違うという内容でした。ちなみに、1年生の中に「自分の歯は30本あった！」と教えてくれた子もいましたが、人間の歯は、乳歯が20本で永久歯が28本です…。

いいんかい委員会



保健給食委員会では、「健康クイズ」の動画を作成しました。さつえい時は、緊張しながらも吉舎小のみなさんに健康の知識をつけて、生活に活かしてほしいという思いで撮りました。

クイズの内容は、先週配った「保健給食委員会たより」にも書いてあるので、もう一度やってみてください！

成長の記録

吉舎小学校全体では、1年間で5.2cm身長が伸びました。高学年では木部先生の身長よりも高い人もいて、これからの成長が楽しみです。

そして、「健康の記録」には、1年間の身体測定の結果やなわとびの賞状も入っていますので見てみてください！



保健室にも春が近づいてきました！

