

すこやか3月号

* 今月の保健目標 *

ねんかん けんこう ふ かえ 1年間の健康を振り返ろう

3月になります。1年のまとめの時期です。「あと少し」と思う気持ちとともに、疲れが出やすい時期でもあります。それは、1年がんばってきた証でもあります。春はもうすぐそこ、あと少しで、進級・卒業です。自分を大切にしながら毎日を過ごせるといいですね。

今年度の健康通知表をチェック!

この1年間、自分の心や体の健康をどれくらい意識して生活しましたか。今年度の生活を振り返って表に○を書き入れてみましょう。

生活リズム			病気の予防			気持ち					
 早寝早起きをした			 毎日3食きちんと食べた			 外から帰ったら 手洗い・うがいをした			 自分なりの方法で 気持ちを切り替えた		
よくできた	できた	がんばる	よくできた	できた	がんばる	よくできた	できた	がんばる	よくできた	できた	がんばる
 週に3回は外で遊んだ			 毎食後と寝る前に 歯みがきをした			 気になることがあるときは 病院に行った			 友だちと仲良くできた		
よくできた	できた	がんばる	よくできた	できた	がんばる	よくできた	できた	がんばる	よくできた	できた	がんばる

もっと良い来年度を過ごすために!

できていることは続けて、できていないことはできるようにしていくのが◎。
 1つチャレンジすることを決めて、そのために何をしたらいいか考えてやってみましょう。
 ポイントは、いつもより5分だけ早く寝るなど、まずは小さく始めること。

チャレンジすること

始めの一步

保護者の方へ

○今年度も学校保健活動への取り組みにご協力いただきありがとうございました。特に、歯みがきカードでは、年間を通してご協力いただきありがとうございました。歯みがきカードのおうちの方からのコメントは子供達の励みになっています。今後も、ご家庭での温かい見守りとご支援をよろしくお願いいたします。

保護者の皆様へ

新年度において保健調査票の提出をお願いします。

学校へ提出していただく保健関係の書類は、直接保護者の皆様に面談でお聞きする代わりに、健康情報を知るためのものです。

お子様の普段の健康状態について、一緒に話しながら正確に記入してください。

保健調査票の記入は、普段の自分の体について振り返るきっかけになります。

自分の体に関心を持ち、考えることが健康維持につながります。

記入箇所が多くありますので、ご確認の上、記入をよろしくをお願いします。

㊫ 保健調査票は記入例を参考に

※4月から進級する学年の欄に記入してください。

結核について・アレルギーについて・今までの健康状態・症状・平常体温すべてについて記入して※保護者確認欄に確認した月・日を記入してください。

図1～図4の運動器健診については、気になる、できないなどの項目がある場合は、その他の連絡事項に(図1～①肩の高さが気になる。)のように記入してください。

予防接種歴と既往症についても母子手帳を確認して、記入してください。

提出期限:3月6日(金)までに担任に提出してください。

*けが等で学校から病院に連れて行くような場合、保護者の了解がないと治療が受けられません。そのため緊急時の連絡先は、仕事をされている場合には勤務先とその電話番号も記入してください。(携帯電話の番号のみですと、連絡が取れないことがあるため。)

*かかりつけの医療機関がある場合は病院名を記入してください。(学校から病院を受診する場合に参考にします。)

※未記入がある場合はご連絡させていただきます。

[問い合わせ]長崎小学校

03-3956-8146

養護教諭