



# 西袋第二小学校 保健室

西袋第二小学校 保健室 (No.8) H22.3/18

3月になり、少しずつ寒さもやわらいできましたね。1年間、体だけでなく心も大きく成長したことと思います。いよいよ4月からは新年度が始まります。春休みを規則正しく過ごして、元気なスタートをきりましょう。

3月の保健目標：健康生活の反省をしましょう

## 今年一年の自分のがんばり度をチェックしてみよう！

今年一年、あなたは健康に過ごせましたか？ 新しくはじまる年度を健康に過ごすためにも、もう一度ふりかえってみましょう。右にある質問を読んで、あてはまると思ったら□に、チェック（☑）をつけてくださいね。

- はやね・はやおきができた。
- 一日三回きちんと食事をした。
- 好き嫌いせず、なんでも食べた。
- いつも正しい姿勢ができた。
- 明るく元気ないさつができた。
- 大きなケガをしなかった。
- 食べたあとに、ちゃんと歯をみがいた。
- しっかり手洗い、うがいをした。
- 外で元気に遊べた。
- ハンカチ、ティッシュを忘れなかった。
- 借りた物はキチンと返せた。
- 友だちとかよく遊べた。
- 友だちの悪口を言わなかった。
- 友だちを仲間にすれにしなかった。



さあ、みんなはいくつチェックがついたかな？  
少なかった人は、もっとチェックがつくように、新年度からがんばりましょう！

## 清潔検査

～1年間の結果より～

### ☆パーフェクト賞☆ (全部○だった人)

- 1年 和田歩海くん
- 2年 佐藤凜さん 小林利瑞さん 佐浦初音さん
- 3年 加藤結さん 佐浦宏紀くん 渡邊優翔くん  
佐藤愛喜くん 和田桃花さん
- 4年 樽川和広くん 黒津稀沙さん
- 5年 渡邊航生くん 松川翔子さん 佐藤麻紀子さん
- 6年 菅野直樹くん 村越柳斗くん 樽川佳典くん

### ☆清潔で賞☆ 6年生 (100% 13回)

## 保健室利用状況 (21年度)

病気	139件
けが	412件
合計	551件

3/16まで

※平成20年度は、945件でした。

①「いただきます」「ごちそうさま」を言いましょう



②「ながら食べ」はやめましょう



テレビに集中して手がとまらないように…



## もっと大きくなるために

1年間で、ずいぶん背が高くなりましたね。どんどん成長しているみなさんのからだに必要なのは？

→骨や筋肉の材料

いろいろな種類の食べものをバランスよくとって、からだに必要な材料をそろえてあげましょう。

→からだをしっかり動かすこと

じょうぶな骨や筋肉をつくるためには、からだを動かして、刺激を与えることが大切です。なるべくからだを動かす遊びをしましょう。

