

ほけんだより



西
愉快だ
宇都宮
JTSUNOMIYA

令和4年3月 宇都宮市立城山西小学校



あなたはこの1年間どんなふうにご過ごしましたか？
1年間で保健室を利用した人は延べ636人でした。そのうちのけがは、ほとんどが保冷材やばんそうこうですむものでした。そして、こまめな手洗い、マスクの生活が当たり前になり、今年も病気でのご利用者がぐんとへり、194人でした。
これからも、石けんでの手洗いや規則正しい生活習慣により病気に打ち勝つ強い体づくりに心がけましょう。

1年を振り返って！

健康に 過ごせていたかな？

できたことに
○をしてみよう！

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

朝ごはんを毎日食べた

食後に歯みがきをした

バランスよく食べた

休みの日も早起きした

ケガに気をつけて過ごした

勉強するときはいい姿勢を心がけた

ひと口30回噛んで食べた

夜ふかしをしなかった

食べすぎに注意した

元気にあいさつできた

0~4個のうんこ 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個のうんこ もう少し!

ついつい忘れてしまうことは何かな?

9~10個のうんこ いい感じ!

進級してからも継続しよう!

冬休み後に実施した「元気っこ！生活習慣チェック」を返しますので、反省を生かした元気な春休みにしてくださいね。



令和4年度「歯と口の健康週間」作品の募集について

来年度も、「歯と口の健康週間」作品コンクールが実施されます。

この春休みにぜひ取り組んでみてください。

参加を希望する子には、作文用紙と画用紙をお渡ししますので、保健室に取りに来てください。

1 作品応募締切 4月22日（金）

2 応募上の注意

※令和4年度のコンクールなので現在の学年の一つ上の学年での応募となります。

<作文の部>

- ・400字詰め原稿用紙2、5枚とし、必ず、学校名・学年・氏名を明記すること。
- ・「むし歯」の表記は「虫」を使わないこと。

<図画・ポスターの部>

- ・新1・2・3年生 → 図画（文字は挿入しない）
- ・新4・5・6年生 → ポスター（文字を挿入・「むし歯」の表記は「虫」を使わないこと）

<標語の部>

- ・全校生で取り組みたいと思います。来年度になったら、用紙をお配りします。

保護者の皆様へ



- ・熱はないか。
- ・食欲はあるか。
- ・だるさ
- ・いつもと様子がおかしい など

朝(登校前)の健康観察をよろしくお願いします。

子供への新型コロナウイルス感染症の拡大はまだまだ心配されるところです。春休み中も引き続き、お子様の健康観察をよろしく願いいたします。

また、新学期が始まってからも、毎朝検温をしていただき、**発熱**や**かぜ**症状がある時や、いつもと体の様子がおかしい時には、ご家庭でよく様子を見ていただき、登校の可否の判断をしていただきますよう、引き続きご協力よろしく願いいたします。

新型コロナウイルス感染症の予防のための「新しい生活習慣」で、かぜをひく子もほとんどみられませんでした。おうちでの朝の健康観察をよくしてくださったり、体調が悪い時にはご家庭で様子を見てくださったり、自分ばかりではなく、お互いを思いやる気持ちが感染症をはやさせない大きな要因だったと思います。今年も1年間、ご協力ありがとうございました。

1年間ありがとうございました

