

ほけんだより



平成31年3月18日
京丹後市立久美浜小学校

3月も半ば。いよいよ今年度も残りわずかです。

この1年はどんな1年でしたか。初めてのことにチャレンジしたり、苦手なことができるようになったり、楽しいと思える自分の好きなことを続けることができた人もいたのではないのでしょうか。きっと、この1年さまざまな経験をして、心も体も大きくなったと思います。1年を振り返る時に、ぜひ健康習慣も振り返ってみてくださいね。

1年間の健康習慣をふりかえろう！

できていたら、□にチェックをしてね。

せいかつしゅうかん 生活習慣



- 早ね早起きができた。
- 朝・昼・夜ごはんを毎日きちんと食べた。
- ご飯を食べた後にはみがきをした。
- 外でげんきに遊んだ。
- 好き嫌いせず何でも食べた。
- スマホやゲーム・テレビは時間を決めてした。

- ろうかを走らなかった。
- つめはのびていない。
- 朝うんちが出るように、朝トイレに行った。



びょうき よぼう 病気の予防



- 手あらい・うがいをした。
- 教室（部屋）のかんきをした。
- 毎日、ハンカチを持ってきた。



けんこうめん 心の健康面

- 毎日元気に「おはよう」とあいさつをした。
- 友達とケンカせずになかよくできた。
- ストレスをためないようにした。

来年度はできていなかったところをがんばりましょう！！

手を洗ったあとは…？

清潔に過ごすために、手洗いは欠かせません。おやおや、でもみんなには、手を洗ったあとに使う〇〇〇〇がないみたい…！？

ぬれた手で髪型を整えるよ。手も乾くし一石二鳥なの



手を洗ったあとは、いつも服でふいてるよ！

きのう使ったけど、今日も同じもので大丈夫だよ！

みんなに足りないモノ…それは「ハンカチ」。服や髪、洗って濯いでいないハンカチには雑菌がいて、せっかく洗った手が台無しです。手洗いと同じくらい、ハンカチも大切！覚えておいてくださいね。



毎日ハンカチを持ってきていない人がいます。

かぜ、インフルエンザ、花粉に負けないからだづくり

①しっかりねる。



しっかり眠って免疫力アップ！

②バランスのよい食事。



③てきどな運動。



天気の良い日は外で遊びましょう！

④ストレスをためない。



はやね はやおき 朝ごはん

はやね、はやおき、朝ごはん！毎日続けるのが大切です。まだ先ですが…春休みも続けましょう。

おうちの方へ
本日、けんこうのきろくを配布します。

3学期に行った健康診断の結果が書いてある『けんこうのきろく』を持ち帰りました。お子さんと一緒に成長の様子を見てください。
※押印・提出の必要はありません。

6年生は保健関係文書を封筒に入れて渡しました。各家庭で保管してください。

