

# ほけんだより

令和4年3月3日  
 丹波市立崇広小学校

保健室

3月号

とても寒かった今年の冬でした。少しずつ春の気配が感じられるようになってきました。春をみつけてみましょう。

しかし、新型コロナウイルスの感染状況は、なかなか落ち着きません。まだまだ気を付け続けたいといけません。きっと春は近づいています。



3月の目標

ねんかん  
1年間をふりかえろう

4月と1月の身長・体重を  
「からだのきろく」をみて、書いてみよう。

1年を振り返って  
健康に  
過ぎさせていたかな？

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

できたことに  
○をしてみよう！

- |                                       |   |
|---------------------------------------|---|
| <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"/> ケガに気を付けて過ごした | <input type="checkbox"/> 元気にあいさつできた       |



1つ○がついたかな？

新型コロナの予防はできていたかな？振り返ってみよう！

- 石けんで手洗いがしっかりできた
- 必要な時は、マスクをつけていた
- 毎朝、体温測定・健康チェックができた
- 睡眠は、しっかりとって体調をくずさないように気をつけた



まだまだ、気をゆるめないで予防を続けましょう。  
 気を付けていても、体調をくずしたり、学校を休まないといけなくなることがあります。そんな時は、お家でゆっくり休んでくださいね。



「さようなら」というあいさつ。元々は「左様なら」（そうであるならば、という意味）が語源とされ、「そうであるならば」の後に続く「また会いましょう」などの言葉が省略されたものだと言われています。海外での「さようなら」は、「Good bye」「See you again」「Adios」「Adieu」などと言います。これらは、「神のご加護を」「また会いましょう」「お元気で」などという意味です。日本語の「さようなら」は省略された意味なので、メールなどで使うときは「元気でね またね」など、ひとことプラスするといいかもかもしれませんね。



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!

つつい忘れてしまうことは何か?

9~10個の人 いい感じ!

進級してからも継続しよう!