

ほけんだより 3月

比地小学校
NO.11

3月になり、やっとあたたかい陽気の日が増えてきました。しかし、朝晩はもちろん、日中でもまだ寒さがもどってくるがあります。気温・天気の様子に注意しながら、衣服を調節しましょう。本格的な春までもう少しです！しっかり体調管理を続けて、元気に新年度を迎えましょうね♪

令和6年 3月8日
保健室 高木 優子



ねんかん けんこう 1年間の健康チェックをしよう！

1年間の振り返りをしてみましょう。それぞれ10点満点にすると、どのくらいの点数がつかますか？ □のなかに自分の点数を入れてみましょう。

生活習慣 (せいかつしゅうかん)

はや はや お
早起きができた

点

しょく た
3食しっかり食べた

点

そと げんき よく おそ
外で元気に遊ぶ

点

清潔 (せいけつ)

あさばんわす は
朝晩忘れずに歯みがきした

点

てあらい うがい
手洗い・うがいをしっかりした

点

ハンカチ・ティッシュを
いつも身につけていた

点

心の健康 (こころのけんこう)

げんき
元気にあいさつした

点

とも なか
友だちと仲よくした

点

ストレスをためなかった

点

かふんしょう よほう 花粉症を予防しよう

あたたかい日が増えるとともに、花粉症の季節がやってきました。花粉症とは、花粉が原因で起こるアレルギー反応のことで、鼻水や目のかゆみなどが起ります。保健調査票や保健室に来る子の様子を見ても、花粉症の子は多いようです・・・！

花粉症の対策は...

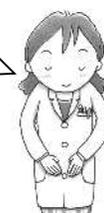
「花粉を吸いこまない」「花粉を家の中に入れない」これが花粉症対策の基本です。また、抵抗力を高めるために、「つかれをためない」「ストレスを解消する」「栄養バランスのよい食事をする」など、体調を整えることも大切です。



<p>がいしゅつ ☆外出するときは...</p>	<ul style="list-style-type: none"> マスクやぼうし、プロテクター付きのめがねやゴーグルなどをする。 花粉のつきにくい、つるつるした素材の服を着る。
<p>がいしゅつご ☆外出後は...</p>	<ul style="list-style-type: none"> 玄関先で、服や髪、持ち物などについてた花粉を払う。 手や顔をよく洗い、うがいをする。
<p>いえ ☆家にいるときは...</p>	<ul style="list-style-type: none"> 室内の掃除をこまめにする。 換気は花粉の少ない夜間か早朝にする。 空気清浄機で空気をきれいにする。

保護者の皆様へ

ご多用のなか、学校での保健活動にご理解ご協力いただき、本当にありがとうございました。来年度もどうぞよろしくお願いいたします。子どもたちはもちろん、ご家族の皆様のご健康をお祈り申し上げます。



だい かいげん き げん きめいじん しょうかい
第4回元気しらべの元気名人を紹介します！

だい かいめ げんきしら てんいじょう げんきめいじん しょうかい
 第4回目の元気調べで90点以上だった元気名人を紹介しま
 せんこうせい なか にん しゅうかん あいだ まいにちきそくだ せいかつ
 す。全校生の中で30人が1週間の間、毎日規則正しい生活がで
 きていました。さむに負けず、つよ いし も せいかつ
 きていました。寒さに負けず、強い意志を持って生活できていること
 が素晴らしいですね。しんがく しんきゅう せいかつ つづ
 進学・進級をしても、いい生活リズムを続けて、
 かわいいお兄さん・お姉さんになってください✿



☆1年(6人)☆

いしい ゆうま いしやま ひらく たけだ ひまり とみえ ちあき
 石井 佑磨さん 石山 陽楽さん 竹田 陽葵さん 富家 千晶さん
 にしわき さな よこやま ゆら
 西脇 彩夏さん 横山 結愛さん

☆2年(2人)☆

たなべ しょうご まえかわ もちは
 田辺 翔悟さん 前川 桃葉さん

☆3年(4人)☆

あきやま こうし しらい ひなと なかにし りん もりもと あやな
 秋山 航志さん 白井 陽翔さん 中西 凜さん 森本 絢菜さん

☆4年(11人)☆

あんどう せいじ いしやま ひつき おばた いおり おばた りょうま
 安藤 晴司さん 石山 陽月さん 小畑 伊織さん 小畑 諒真さん
 さとう こうしん しまだ あゆみ ちかいし えま なかにし そうた
 佐藤 昂伸さん 島田 歩実さん 近石 愛菜さん 中西 奏太さん
 まえかわ はると みさき ひまり みちした なつき
 前川 陽音さん 三崎 日葵さん 道下 夏希さん

☆5年(4人)☆

あきやま かほ みさき やまと みよし いろ やぶき こお
 秋山 香穂さん 三崎 大和さん 三好 衣路さん 矢葺 倅央さん

☆6年(3人)☆

しらい かなの のだ もちか もり こうた
 白井 奏乃さん 野田 桃香さん 森 昂大さん

れいわ ねんどげんき せいけつけんさ たっせいしゃ
 ☆令和5年度元気しらべ・清潔検査パーフェクト達成者☆

こんねんとおこな がつまつ げんきしら すべ げんきめいじん せいけつけんさ ねんかん
 今年度行った2月末までの元気調べが全て元気名人、清潔検査が年間パーフェクトだっ
 た、とても素晴らしい人を紹介します。

◆◇げんきしらべ結果◇◇

かい げんきしら おこな かい すべ げんきめいじん ねんかん とお きそくだ
 4回の元気調べを行いました。4回とも全て元気名人で、1年間を通して規則正しい
 せいかつ ひと ぜんこうせい にん
 生活ができている人は、全校生で12人いました。

いしやま ひらく たけだ ひまり たなべ しょうご
 石山 陽楽さん 竹田 陽葵さん 田辺 翔悟さん
 しらい ひなと いしやま ひつき おばた りょうま
 白井 陽翔さん 石山 陽月さん 小畑 諒真さん
 さとう こうしん しまだ あゆみ ちかいし えま
 佐藤 昂伸さん 島田 歩実さん 近石 愛菜さん
 なかにし そうた みさき やまと やぶき こお
 中西 奏太さん 三崎 大和さん 矢葺 倅央さん



◆◇せいけつ検査結果◇◇

ぜんぶ かい せいけつけんさ おこな なか ねんかん つう
 全部で34回の清潔検査を行いました。その中で年間を通じて
 パーフェクトだったのは以下の38人でした✿



1年生 いしい ゆうま いわた は ゆ おばた あおと
 石井 佑磨さん 岩田 羽優さん 小畑 倉人さん
 たなか しほか もりもと ゆうと
 田中 思星歌さん 森本 結仁さん

2年生 いしかわ ほたる たかおか ゆうしん
 石川 蛭さん 高岡 結心さん

3年生 いしい あきな おばた ゆりな こんどう はじめ
 石井 明奈さん 小畑 友里菜さん 近藤 初さん
 みよし そう もりもと あやな
 三好 想さん 森本 絢菜さん

4年生 いしやま ひつき おばた いおり おばた りょうま
 石山 陽月さん 小畑 伊織さん 小畑 諒真さん
 たけいち こな とみやま そら とよしま ゆうひ
 竹一 心愛さん 富山 空輝さん 豊嶋 優羽陽さん
 みさき ひまり
 三崎 日葵さん

5年生 あんどう ちか いしい けいすけ いしかわ はな
 安藤 知花さん 石井 恵介さん 石川 葉奈さん
 おばた りょうすけ おばた けんた まえかわ かりん
 小畑 亮介さん 上戸 健汰さん 前川 花凜さん
 みさき やまと みよし いろ やぶき こお
 三崎 大和さん 三好 衣路さん 矢葺 倅央さん

6年生 いしい ひなの いしい やひろ いまい いつき
 石井 妃奈乃さん 石井 八尋さん 今井 一槻さん
 さこだ てるひこ さだち みこ たなか なゆ
 佐古田 旭彦さん 左達 望瑚さん 田中 菜夢さん
 とい かんた なかしま りゅうき みやけ あおば
 土井 完太さん 中島 颯希さん 三宅 倉芭さん
 ゆぐち みさ
 湯口 心彩さん