



ほけんだより 3月

令和5年3月1日
日立木幼稚園・小学校
保健室

今年度の登校日も残り16日となりました。今年のまとめをしっかりと
来年度へ向けた準備をしながら、残りの日々も元気に過ごしましょう。

今月の保健目標

生活の反省をしよう。

インフルエンザ注意報発令中!

今年度は新型コロナウイルス感染症に併せてインフルエンザや感染性胃腸炎なども流行しています。空気が乾燥する寒い季節は、感染症が流行しやすい時期です。そのため、手洗い、うがい、換気など基本的な感染症予防を続けていくことがとても大切です。

～こんな症状が現れたら要注意! 大事をとって早めに休養しましょう～



保護者の方へ

- ◇ ご家庭での手洗い・うがい等の徹底をお願いします。
- ◇ 登校前健康観察をし、必要に応じて体温を測り平熱であることを確認してください。
- ◇ 週末の生活の仕方（人混みを避ける、睡眠不足や疲れをためない等）に注意してください。

基本的予防を続けていこう!

学校では業間休みと昼休みの後、放送で“あわあわ手洗い”の音楽を流しています。手を洗うとき、洗い忘れてしまいがちな親指や手首までしっかり洗うことができますか? 歌詞に合わせて手を洗うことで、洗い残しを減らすことができます。

もう一度、あわあわ手洗いの歌詞に合わせてどのように手を洗えばよいか確認してみましょう。

- おねがい ⇒ 手のひら (手のひらを合わせてスリスリ洗しましょう)
- かめさん ⇒ 手のこう (おやこガメのように手を重ねて洗いましょう)
- おやま ⇒ ゆびの間 (山のように指と指を組んで洗いましょう)
- オオカミ ⇒ つめ (オオカミのようにつめをたてて洗いましょう)
- バイク ⇒ おやゆび (バイクを運転するように親指を握って洗いましょう)
- つかまえた ⇒ 手くび (手首を握ってぐるぐる洗いましょう)

音楽に合わせて♪

正しいてあらい



1年間の生活をふりかえろう!

今年度の登校日も残りわずかとなりました。みなさんにとってどんな一年間でしたか? 4月になると6年生は中学生に、1～5年生は学年があがり、一つお兄さん、お姉さんになります。4月になる前に、今年一年間の振り返りをしてみましょう。一年前の自分と比べてできるようになったこと、成長したことがありますね。「いい一年だったな」「毎日楽しかったな」と思う人がたくさんいたら嬉しいです。春休み中も、ケガや事故、病気に気をつけて過ごしましょうね。

<p>時間と約束を守ってゲームを使うことができた。</p>	<p>好ききらいをしないで、1日3食しっかりと食べることができた。</p>	<p>交通ルールを守って生活することができた。</p>
<p>定期的に歯医者さんで検査や治療を受けることができた。</p>	<p>外で元気に遊んだり運動をたくさんしたりすることができた。</p>	<p>計画的に勉強することができた。</p>

6年生にお祝いカードを渡しました

小学校生活もわずかとなった6年生へ、小学校入学時と現在の身長、体重の記録が書いてあるお祝いカードを渡しました。お祝いカードに結ばれているリボンは、6年間で伸びた身長の長さです。みんな心も体も強くたくましく成長しましたね。中学校へ行っても、体調管理に気をつけながら、元気に頑張ってくださいね。ずっと応援しています!



保護者の方へ

学校保健活動にご理解とご協力をありがとうございました

今年度も一年間ありがとうございました。昨年に続きコロナコロナ...の一年でしたが、日立木小学校一丸となり、感染症予防に努めたことで、大きなケガや事故もなく、全児童が元気に学校生活を過ごすことができました。保護者の皆様のご理解とご協力に深く感謝致します。今後もこれまで同様、保護者の皆様のご協力をよろしくお願い致します。

