

ほけんだより3月

平成30年3月16日 入鹿小学校保健室

今年度も1年間ありがとうございました。

3月になったとたん、校内も学年末、卒業ムードになりました。6年生に感謝の気持ちを表し、気持ちよく送り出そうとする雰囲気、各学級に見られます。

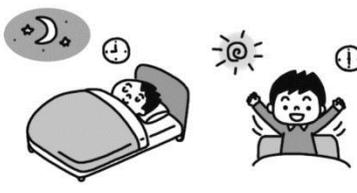
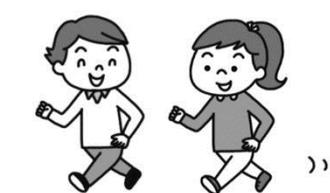
白さが和らぎ、草花が勢いよく芽吹いてくるように、子どもたちの成長もいまがいちばん感じられます。

今年度もいろんなことがありましたね。こけて泥だらけになって保健室でシャワーをした子、「熱があるかも！」と休み時間ごとに体温を測りに来ていた子、おなかが痛くてホットタオルであたためた子、テストで100点をとってうれしそうに見せに来てくれた子、などなど・・・たくさんの思い出をありがとうございました。

心も体も健康な1年をすごせましたか？また、自分自身でふりかえてみてくださいね。

心も体も健康な1年をすごせたかな？

☑ チェックしてみよう！

<input type="checkbox"/> 早ね早おきができた 	<input type="checkbox"/> すききらいをせず何でも食べた 	<input type="checkbox"/> こまめに体をうごかした 
<input type="checkbox"/> せいけつな生活ができた (歯みがき、手洗い、うがいなど) 	<input type="checkbox"/> 友だちと仲よくできた 	<input type="checkbox"/> ストレスを上手に解消した 

◎はみかき指導 (2月19日)

歯科衛生士の和田さんと山本さんにきていただき、はみかき指導をしてもらいました。とてもいいに、1人ひとりの歯の形に合わせたブラッシングの仕方を教えてもらい、みんな一生けんめい取り組みました。

他にも、「おやつのはらびかた」や「ひとくち、30回のすすめ(噛みんぐ30)」についても学習しました。その日の給食では、しっかりと両足を地面につけて30回数えながら、よくかんで食べる姿がみられました。

健康な口の中を保つことは、心身の健康を保つことにもつながるので、自分の歯は自分で大切にしましょうね。



◎保健給食委員会 (3月9日)

後期最後の委員会活動でした。後期保健給食委員会みんなで、特に力を入れてきたのが「トイレのスリッパをきれいにすること」でした。委員会のメンバーは、トイレパトロール(トイレを見回ることです。)をしたり、みんなによびかけてくれたりしました。入鹿小みんなの協力のおかげもあり、バラバラになっていたトイレのスリッパは、今では、毎日きれいにそろっています。



だれかのはきものがみだれていたら、だまってそっとそろえてあげられるような思いやりのある子に入鹿小のみんなは育ててほしいと思います。