

いきいき

令和7年2月28日
ほけんだより 3月号

3月保健目標
1年間の健康生活をふりかえろう

いよいよ、締めくくりの月となりました。この1年間で、何かしらの病気や不調があった方も少なからずいらっしゃるのではないのでしょうか。是非、お子様と一緒に「健康面の振り返り・見直し」をしていただけますと幸いです。

1年間の健康生活をふり返ってみよう



3度の食事を好き嫌いせずバランスよくとった



早寝早起きをして1日8時間くらいぐっすり寝た



毎日、規則正しい生活リズムですごせた



適度に運動をして積極的にからだを動かした



ケガや病気の予防を心がけて、実行できた



友達と仲良くできた喧嘩しても仲直りできた

必要な受診を終わらせましょう

お子さんのケガや病気、むし歯の治療はお済みでしょうか。4月に入ると何かと忙しくなるので、できれば春休みのうち受診を済ませておくようにしてください。



給食後の歯みがきについて



コロナ禍では中止していた給食後の歯みがきですが、現在は任意としています。必要に応じて歯ブラシやコップをお子様を持たせていただきますようお願いします。

食パンの実験結果



1月から実施していた実験ですが、最も多くカビが生えたのは、**手すりを触った後**でした！一番最初に、一番多くカビが生えました。次いで、髪の毛を触った後、洗っていない手、水洗い、石けん洗い、そのままのパンの順にカビが生えましたが、**石けん洗いは、最もカビの広がりが少なかった**です。石けんでしっかり手を洗うと、ばい菌を減らせることがわかりました。



★カウンセラー来校日★

3月4日(火) 10:30~16:30が今年度最後となります。新年度に向けての不安や、なかなか改善できなかったことなど、カウンセラーと面談することで、気持ちが晴れたり解決への糸口が見つかったりすることも多くあります。ご希望の方は早めにご連絡をお願いします。