

保健だより

三月

一年間をふりかえり

新年度に向かって

健康づくりを

三月は、学校にとっっては一年の終わりであり、一年の総決算と、新年度の準備とであわただしい時です。

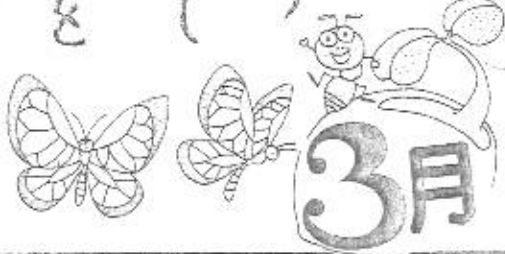
子ども達も冬の閉じこめられた生活から、暖かい春の開放的な生活へのうつりかわりといつこともあって、何となく落ちつきのない不安定な気分になりがちで、事故も発生しやすい時です。

一年間をふりかえって、みても、いろいろな面での成長

長年の跡が、うかがえると思えます。

それらの成長の跡を知らせる事により、成長の喜びを知り、親も教師もその喜びを味わうことができ、すばらしいと思います。

生命あるものの成長の喜びを、皆で味わえる月にしたいです。



一年間をふりかえろう

● 体重・身長は一年間でどのように変化しましたか。他の人とくらべてどうでしたか。

● けが、病気はしなかったですか。した場合、その原因は、わかりましたか。

● 身体の清潔（手・顔・つめ・歯のどなど）が習慣化しましたか。

● 食生活について、給食は、しっかり食べられましたか。

● 朝ごはんは、しっかり食べてきましたか。

● 生活のリズムについて、睡眠時間、起床時間は適切でしたか。

● 朝の排便の習慣はつきましたか。

● 学習時間、遊びの時間、テレビを見る時間をじょうずにとることができましたか。

● 一年間の健康生活について、反省する一例を書いてみましたか。

新年度に向って、ぜひ親と子で一年をふりかえり、なぜそうなったのかを考え、新年度は、よい習慣、いいと思われ、健康法を、ぜひ実践にうつしてください。



↑ このマークは、耳が聞こえない、聞こえにくい、聞こえないことを知らせるマークで、「聞こえが不自由なので配慮してください」とお願いするマークでもあります。

病院などの窓口に「お手伝いします」という意味で掲げられて、聞こえが不自由なことは、見た目にはわかりません。このため人に誤解されたり危険な目にあったり、困ることや不安なことがたくさんあります。このマークを見せられたり、ゆっくり話をしたり、筆談をしたりしてコミュニケーションをとるよう協力しましょう。

簡単な手話なら覚えておけるといいですね。

