

令和6年 3月12日
横浜市立日限山小学校
校長 岡崎 陽子
養護教諭 遠藤・高橋

ほけんだより3月

今年度も残りあとわずかです。残りの時間もみなさんが元気に過ごせるように、引き続き規則正しい生活を心がけ、手洗い・換気などの基本的な感染症対策を忘れずに行いましょう。

3月は学年が終わる節目の月でもあります。1年でどれだけ大きくなったか、どれだけのことのできるようになったか、ぜひ振り返ってみてください。驚くほどの成長を感じられることと思います。最後まで元気に毎日を過ごして、4月に新しいスタートが切れるように1年間の締めくくりをしましょう。

1年を振り返って！
健康に
過ごせていたかな？

3月
こんなに大きくなりました
身長 cm
体重 kg

4月
30日
年生になったときは…
身長 cm
体重 kg

5月
30日
ゴミゼロの日
31日
世界禁煙デー

6月
4日~10日
歯と口の健康週間

7月
7日
鼻の日

8月
7日
鼻の日

9月
1日
防災の日
9日
救急の日

10月
10日
目の愛護デー
15日
世界手洗いの日

11月
8日
いい歯の日
9日
いい空気の日

12月
1日
世界エイズデー

1月
17日
防災とボランティアの日

2月

できたことに
○をしてくみよう！

<input type="checkbox"/> 朝ごはんを毎日食べた	<input type="checkbox"/> 勉強するときはいい姿勢を心がけた
<input type="checkbox"/> 食後に歯みがきをした	<input type="checkbox"/> ひと口30回噛んで食べた
<input type="checkbox"/> バランスよく食べた	<input type="checkbox"/> 夜ふかしをしなかった
<input type="checkbox"/> 休みの日も早起きした	<input type="checkbox"/> 食べすぎに注意した
<input type="checkbox"/> ケガに気を付けて過ごした	<input type="checkbox"/> 元気にあいさつできた

いくつ○がついたかな？

0~4個の人 **まだまだ!**
できていなかったことの中から1つ選んで、
春休みの目標を決めよう!

5~8個の人 **もう少し!**
ついつい忘れてしまうことは何かな？

9~10個の人 **いい感じ!**
進級してから継続しよう!

かふんしょう 花粉症 たいさく 対策

あい言葉は

つけない

落とす

落とす

家に入る前に落として
中に花粉を持ち込まない
ようにしましょう

マスクで花粉
を吸い込む量
が少なくなる

つけない

つば付き帽子で、
顔と髪につく
花粉を減らそう

うがいでのどに
流れた花粉を取
り除こう

顔を洗って花粉を落
とそう、目や鼻の周
りは特に丁寧に

すべすべした服
でつけない!
ポリエステルな
どがオススメ

メガネで目に入る
花粉が最大で半分
カット!



歯科巡回指導がありました！！

今年度は歯科衛生士の方を招いて全校児童を対象に歯と口の健康チェックを2回行いました。1回目は、7月14日、2回目は2月28日に実施しました。歯科衛生士の方からは「歯肉の近くのみがき残しが多かったです」「1回目と比べてみがき残しや歯石がついている人が増えてしまった学年がありました」「歯石はいつもの歯みがきでは取れないため、歯科を受診しましょう」というお話がありました。一人ひとりみがき残しの場所や注意点を教えてもらったので、おうちの方ともお話して、よく見てもらえるといいですね。

2回目は事前に歯みがきカレンダーを実施していなかったため、1回目よりも意識することが難しかったのかもしれませんが、歯の働きは様々で健康的な生活をする上で欠かせないものばかりです。大人の歯に生え変わるとそれは一生ものです。歯が1本なくなるだけで、ものをかみくだく力が約40%も落ちるそうです。カレンダーがなくても毎日丁寧な歯みがきを意識して生活していきましょう。

1回目と2回の実施結果の比較 (左側が1回目の結果です) (%)

	A	2回目	B°	2回目	B	2回目	C	2回目	T	2回目	G	2回目
1年生	89	76	9	20	2	2	0	2	7.1	22.2	1.8	3.7
2年生	76	74	18	25	5	2	1	0	5.4	13.5	4.0	3.8
3年生	85	65	10	26	5	9	0	0	3.0	5.9	8.8	9
4年生	72	70	26	26	2	4	0	2	6.2	12.2	15.4	10.8
5年生	78	65	12	29	7	3	3	3	6.2	3.0	20.0	4.5
6年生	80	63	16	34	4	1	0	2	10.0	5.7	12.5	21.4
平均	80	69	15	26	4	4	1	1	6.3	10.4	10.4	8.9

～判定カードの説明～
 A : きれいにみがけている
 B° : 少しみがき残しがある
 B : みがき残しがある
 C : たくさんみがき残しがある
 T : 歯石がついている
 G : 歯肉がはれている

学年のしめくくりを気持ちよくするために・・・


3月9日はサン(3)キュー(9)の語呂合わせで「ありがとう(英語でサンキュー)の日」でした。お友だちに借りた物、学校から借りた物がお道具箱やお家にないかチェックしてみましょう。クラスみんなにも1年間ありがとうの気持ちを伝えましょう。



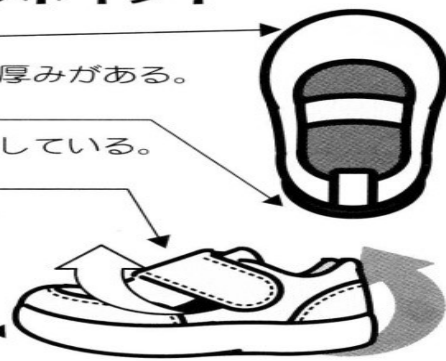
新しい学年の準備をしましょう！～うわばきやくつのサイズはありますか？～

サイズが小さくてかかとをふんだり、大きくてぶかぶかだったりするとけがをする危険があります。

子どもの靴選び 4つのポイント




- 1 つま先
足の形と同じように広がっていて、厚みがある。
- 2 かかと
かかとをくるむように、しっかりとしている。
- 3 調節しやすい
面ファスナーなどで、足に合わせてしっかり止めることができる。
- 4 底
しなやかで、弾力性がある。指の付け根の部分がよく曲がる。



試着のときここをチェック

歩いたり走ったりしても、靴の中で足が動きませんか？
 指先が靴に当たっていませんか？
 かかとが脱げやすくありませんか？



足に合わない靴をはいていると動きにくいので、運動ぎらいになることがあります。ケガや足の変形の原因にもなります。元気よく過ごすために、足に合った靴を選んであげましょう。