

# ほけんだより



令和4年3月1日  
渋谷区立笹塚小学校  
校長 荒木 憲秀  
養護教諭 伊藤 妙子

今年は例年よりも寒さが厳しかったですが、2月下旬から少しずつ春の気配がしてきました。昼間の校庭は陽がたっぷりあたり、木の芽もふくらんできています。

3月は1年間のまとめの時期でもあります。今年度、健康に気を付けて過ごしてこれたでしょうか？各学級で健康カードに「1年間の反省」を記入します。生活リズムや運動、手洗い等自分で考えた健康目標が達成できたか、自分で1年間の生活を振り返ってみましょう。

## 3がつのほけんもくひょう

ねんかん せいかつ ふ かえ  
1年間の生活を振り返ろう

毎日の睡眠、食事、運動の目標は達成できましたか？  
病気に負けない体を作るため、生活リズムを整え、  
抵抗力を上げよう。

## 健康に過ごせましたか？

じぶん せいかつ  
自分の生活をふりかえってみよう

- すいみんはじゅうぶんとれましたか？
- すききらいせず、バランスよく食事をしましたか？
- からだをうごかすことをこころがけましたか？

保護者の方へ お知らせ

## 保健調査票の確認について

3月7日に保健調査票の返却を行います。

2月の「ほけんだより」で2月中に返却の予定と掲載しましたが、準備の都合で**3月7日(月)**に返却することになりました。つきましては「[ほけんだより2月号](#)」をご参照の上、確認作業を行い、**11日(金)**までに学級担任までご提出ください。

# せいかつ 生活リズムチェック (1月) のまとめ

スマホやゲームなどの  
使う時間をくふうしよう

## くふうしたところ

ねたい時間じかんにアラームをかけて「もうねなきゃ」というきもちにさせた。

## くふうしたところ

時間制限機能じかんせいげんきのうをつけ、時間じかんをまもるようになった。

## くふうしたところ

- ・時計とけいをこまめに見る。
- ・「報道ステーション」(22時)がほじ始まったら、「まずい」と思う。

## くふうしたところ

ごはんをた食べる前まえにお風呂ふろに入って、ねるじこくに間まに合うようにした。

## くふうしたところ

時計とけいを見やすい位置いちに置いた。

## くふうしたところ

ねる前まえにゲーム・テレビをしない、見ない。

## くふうしたところ

ねる時刻じこくについて：朝早くあさはや起きる、運動うんどうをする  
スマホ・ゲームについて：時間じかんをき気にする、タイマーをセットする

## くふうしたところ

すいみん不足みそくになったときの自分じぶんの姿すがたをかんがえる。

## くふうしたところ

よていひょうをつくった。イメージをもった。

## くふうしたところ

じぶんでねるじゅんびをしたり、じぶんのこころの中でルールをつくったりしました。「じぶんからはみがきをする」などくふうをしました。

## くふうしたところ

お風呂ふろからあがったらすぐに歯はをみがく。

## くふうしたところ

おかあさんに本をよんでもらいました

## くふうしたところ

- ①ホワイボードにか書いて毎日まいにち見るようにした。⇒成功！！結構意識けっこういしきできた。
- ②前まえよりもまめに時計とけいをチェックした。

それぞれのおうちでくふうしていたようです。参考さんこうにしてみてください！



