ほけんだより3月

令和６年３月７日　さいたま市立大久保東小学校　Ｎｏ．１２

日ざしがあたたかくなってきました。木々も少しずつ春のおとずれを感じたように、芽や花が出てきましたね。しかし、まだまだ油断は禁物。3月は寒暖差が大きく、「春嵐」や「春疾風」と呼ばれる強風が吹きあれ、急に冷えこむことがあります。3月はまとめの１か月です。元気に1年のしめくくりができるように、上着を持ち歩いたり重ね着をしたりして、かぜをひかないように気をつけましょう。

・・３月の保健目標・・

1年間の健康生活をふりかえろう

保健委員会より

みなさんはしっかりと手をあらえていますか？寒いから消どくだけで終わらせていませんか？
じつは、消どくと手あらいのはたらきは全然違うのです!!

消どく

手や指についている菌やウイルスの数を減らすはたらき。
手のよごれはついたままです。

手あらい（石けん）

手や指についている菌やウイルスだけでなく、よごれを洗い流すはたらきをします。

この１年間、保健委員会はハンドソープの点けんやほじゅうをしていました。
寒くなるとハンドソープの量はあまり変わらず、あまり使われていないなと感じました。

消どくだけでは、手はせいけつになりません。
水道にある、**「あわあわ手あらいのうた」**を見ながら手をあらいましょう!!

そのほかに、保健委員会として放送で手あらいの呼びかけをしたり、トイレをきれいに使えるようにポスターを作ったりしています。みなさんが健康で過ごせるように工夫をしていますが、みなさんも健康で過ごせるようにがんばってください！

3月9日は サンキューの日 でした

ありがとう カード

友だちや先生、家族に
1年間の「ありがとう」の
気持ちを書いて渡してみてね。

例
- 一緒に遊んでくれて「ありがとう」
- いつもごはんを作ってくれて「ありがとう」

ありがとうカード

＿＿＿＿＿＿＿＿ さん

＿＿＿＿＿＿ より

新年度も「ありがとう」が
あふれる1年に。

1年をふり返ろう！

「できた！」と思うものに
○をつけてね

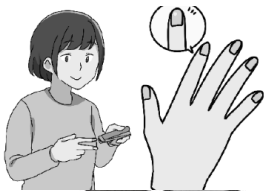
早寝・早起きができた

すききらいせず食べた

食後に歯みがきをした

石けんで手洗いをした

元気に体を動かした



手足のつめを短く切った

1年間の健康生活をふりかえってみましょう。できたものは、これからも続けられるといいですね。できなかったことは、これから少しずつチャレンジしてみてください。

【おうちの方へ】

1年間、保健活動に御理解と御協力をいただきありがとうございました。
お子様と一緒にお読みいただけるようなほけんだよりを目指していましたが、
いかがだったでしょうか。今後も、保健室から様々な情報を発信して参ります。
どうぞよろしくお願いいたします。

養護教諭