

# ほけんだより

## 3月



### 3月のけんこう目標

ねん かえ  
1年をふり返ろう。



令和2年度 3月号  
□ □ □ 小学校  
校長 ○ ○ ○ ○  
養護教諭 ○ ○ ○ ○

3月は一年のしめくくりの月です。この一年間を振り返ってどのようなことを思い出しますか？この一年間でからだは大きくなりました。心もそれぞれのペースで、それぞれの成長をしたと思います。ひとつ上の学年や新しい学校に向けて、期待とやる気が胸いっぱいにくらみまますように。

### 保健室の一年間

6月～2月末までに保健室を利用した人は約 人でした。  
ほかに、付き添いで来てくれた人、心配をして様子をみに来てくれた人がいました。

ぐあいが悪くて保健室に来た人  
一番多かったのが『腹痛』

けがをして保健室に来た人  
一番多かったのは『  
けがの多かった場所は『校庭』

保健室に来た人が  
一番多かった曜日は 曜日  
一番多かった月は 月

実は、「足に合っていないサイズの靴を履いていること」が原因で起こったけがもありました。



この一年間、みなさんの様子を見て、自分の健康についてしっかり考える人が増えてきたなど感じます。これからも感染症対策を続け、しっかりと健康管理をしていきましょうね。

### 『 』回のありがとう。



これは一年間に保健室に来た人の数（のべ人数）です。  
保健室から出て行く時、みなさんが必ず言う言葉があります。「ありがとうございました」という言葉です。回、「ありがとうございました」の言葉をもらいました。それと同時にたくさんの笑顔ももらい、とても温かい気持ちになりました。

最近、「ありがとう。」を言ったのはいつですか？「ありがとう。」を言われたのはいつですか？ささいなことにも「ありがとう」を忘れずに言うと、たくさんの人があなたを助けてくれていることに気付くはずですよ。

今日は「ありがとう」がいくつあったかな…♪



### こんなに大きくなりました！！

2月に今年度最後の計測がありました。（ ）は7月からの伸び

	身長 (cm)		体重 (kg)	
	男子	女子	男子	女子
1年生				
2年生				
3年生				
4年生				
5年生				
6年生				

身長は毎年同じように伸びるわけではありません。これからの成長が楽しみですぞね。

### 靴のサイズは合っていますか？

この一年間で身長や体重が大きく成長したと思いますが、もう一つ同じように成長したところがあります。それが『足』です。みなさんの足は一年間で約1cm大きくなると言われています。

一日のうちで一番長く履いている上履きですが、サイズはみなさんの足に合っているでしょうか？

#### 足に合った靴とは？？

- ★靴先に余裕があり、つま先が靴の先端にあたらない
- ★足の指が十分に動かせるゆとりがある
- ★運動している時に左右にずれない
- ★かかとがずれたり、前に足が移動したりしない



春休みに持ちかえた時に、上履きが足に合っているかをチェックしましょう。