

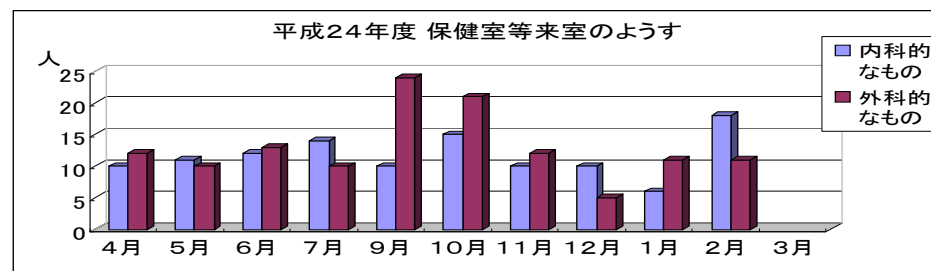
立春を過ぎても寒い日が続き、雪がよく降りましたが、ようやく春を感じるようになってきました。2月初旬にインフルエンザの発生が確認されました。引き続き、健康管理をよろしくお願いします。1年間のお子さんの心身の成長をうれしく思います。



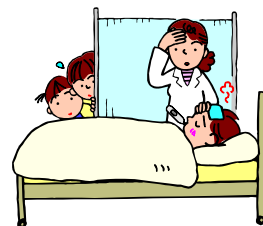
3月の目標 健康生活の反省をしよう

<一年間をふりかえって>

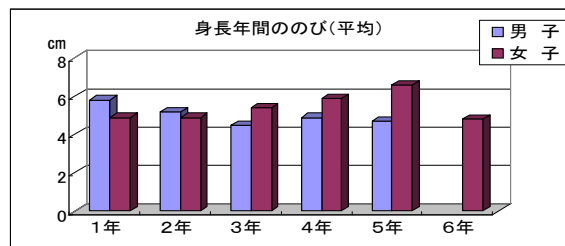
☆ 健康ですごせましたか？（保健室などで手当を受けた人・・・2月まで）



- ・2月は、頭痛、発熱、体調不良など内科的なものがやや多かったです。
- ・9月10月は、打撲、すり傷、体の痛みなど外科的なものがやや多かったです。
- ・年間では、保健室などで手当を受けた人は、昨年に比べかなり減っています。
- ・けがなどで病院で手当を受けた人は、昨年よりやや減っています。



☆ ずいぶん大きくなりましたね！



- ・身長
1年間の伸びの平均は、**5.2 cm**
(最も伸びの多い人は、**9.1 cm**でした。)
- ・体重
1年間の増加の平均は、**3.2 kg**

☆ むし歯などもほとんどの人が治すことができました

給食後の歯磨きでは、鏡を見ながらていねいに磨いている人がみられます。寒い冬の間に、新しいむし歯がないか歯肉が腫れていないかチェックしてみましょう。歯肉の腫れは、ていねいな歯磨きでよくなります。むし歯を見つけたら、早めに治しておきましょう。

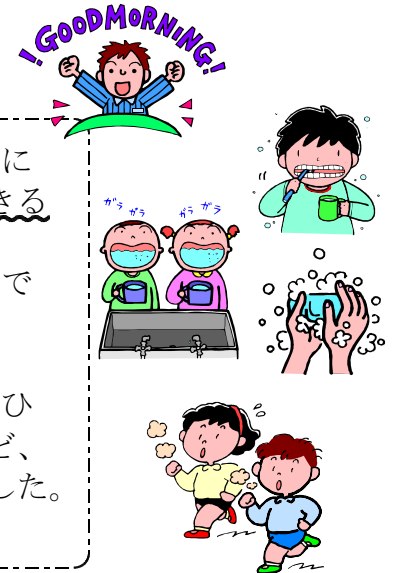
☆ 毎日の生活をふりかえってみましょう

今年は、元気な塩城っ子をめざして、健康がんばりめあて（自分と学年）を決め、5月から健康づくりに取り組んできました。

そして、毎月15日を「すこやかデー」とし、「すこやかカード」で取り組みの様子をチェックしました。

<1年間取り組んだ結果>

- ・「早寝早起き朝ごはん」など、寝る時間や食事に気をつけるようになり、規則正しい生活ができるようになってきました。
- ・「歯磨き、手洗い、うがい」などを続けることで健康習慣が身についてきました。
- ・外で遊ぶ（運動する）、野菜を食べる、かぜをひかない工夫をする、ゲームの時間を決めるなど、自分で健康づくりができるようになってきました。



➡ 元気で過ごせる人が増えてきました。
(体調を崩したり、けがをする人が減ってきました。)
毎日続けることが健康につながります。
これからも続けていきましょう。

保護者の皆様へ

一年間、「健康がんばりめあて」の取り組みに、応援と励ましをありがとうございました。

「すこやかカード」のお家の方のメッセージに、感謝の気持ちでいっぱいです。これからも、よろしくお願いします。