

ほけんだより



家庭数配付

令和7年3月3日発行
さいたま市立馬宮東小学校
保健室



3月に入り、1年を締めくくる時期となりました。4月に比べると、子どもたちはこの1年間でこころも体も大きく成長したように感じます。残り1か月は自分の生活を振り返るいい機会です。ぜひ、御家庭でも振り返ってみてください。今年度の残り1か月も規則正しい生活をして元気に過ごせるようにしましょう。

3月 保健目標

けんこうせいかつ はんせい 健康生活の反省をしよう

1年間、健康に過ごせたかな?

よくできたなら◎、まあまあできたなら○、
あまりできなかったなら×をつけてね。

- 早寝早起きができた
- 毎日3食きちんと食べた
- 食べ物のすききらいをへらせた
- 元気に運動した
- 外から帰った後、手洗いをした
- 大きなけが・病気をしなかった
- 友だちとなかなかよく過ごした
- 食後はきちんと歯をみがいた



できたところ(◎や○がついたところ)は、これからも続けていきましょう。もう一歩だったところ(×がついたところ)は、4月からの1年間で◎や○になるように、がんばっていきましょう。

3月3日は耳の日 耳そうじはやさしく



耳の健康 チェック!

- 耳鳴りがする
- 聞こえが悪い
- 耳が痛い

心あたりがある人は、耳鼻科
医院で診てもらいましょう。



～保護者の方へ～

- 「健康診断結果のお知らせ」により受診後の書類提出について
今年度の定期健康診断結果に基づき、医療機関を受診された御家庭で、その後の結果や経過をまだ学校に提出されていない御家庭は、学校へ御提出ください。まだ受診が済んでいない場合には、新年度に向けて受診をお願いします。
- 緊急連絡票の変更・修正について
緊急連絡先が変わった御家庭はありませんか？(仕事を始めた、勤務先が変わった、携帯番号が変わった等)お子さんの急病やけがのため、医療機関への対応やお迎え依頼等について早急に御連絡させていただくことがありますので、必ず連絡がつく連絡先を学校へお知らせください。また、1～5年生は3月末に新年度に向けて保健関係書類等の返却をしますので、内容の確認をしていただき、加筆・修正をお願いします。

<学校保健委員会報告>

2月19日(水)、令和6年度学校保健委員会を実施しました。
今年度は、株式会社明治より管理栄養士の齊藤佳南子様に来ていただき、「命を守る水～働く人の水分補給～」という内容で御講義いただきました。
人(成人)は、1日約2500mlもの水分が体の外へ出ていくようです。多くは尿ですが、汗や呼吸でも1リットル近くが排出されるそうです。体重の2%の水分が出ていくと水分不足になるそうです。出た分は、補給する必要があります。
上手な水分の摂り方は、①1回に補給するのはコップ1杯程度(200ml)※がぶ飲みはしない ②こまめに補給する(のどが乾いていなくても摂る) ③水や麦茶、汗が多く出たときはミネラル補給ができるものを摂る ④運動するときは運動前・運動中を意識して摂る(スポーツドリンクを活用)の4つがポイントです。
水分不足にならない為に、日頃から飲む習慣をつけることが大切です。メモリのある水筒を使用してみたり時間を決めて水分補給を試してみたりするなど工夫してみてください。

