

ほけんだより3月号

令和6年3月15日

さいたま市立宮前小学校

卒業・進級おめでとうございます

3～4月は、「さようなら」「こんにちは」の場面が多いですね。ちょっと落ち着かないなどという人もいるかもしれません。自分のペースでいられるように、自分にあったりリラックス方法で心ほぐしてください。

もうすぐ春休み、健康・安全に気をつけて過ごしましょう。



「ありがとう」も伝えよう

3月のほけんもくひょう 健康生活の反省をしよう

心とからだの「ふいかえり」

今、さまざまなふりかえりをしていることと思います。健康面はどうでしたか。「ねるのがおそかった」「手あらいがちゃんとできていないときがあったかも」など、見直すことがあった人は、新しい生活に向け、どうすればいいか考えて、生活を変化させてみましょう。また、自分が成長したところに気づいたら、ぜひ、そこを伸ばしてくださいね。

けがをしないよう気をつけた



けがをした時、こころは、走ってはいけないところだった！と反省して、その後、気をつけています。

相手の話をきけるようになった



すぐイラッとするのがあったけど、深呼吸して落ち着いて、今あった気なることを、相手に聞けるようになりました。

からだの声をきいてすごそう！

けがをしたり、むし歯がひどくなったりすると、痛みがでます。「ここけがしたよ～」「むし歯があるよ、早く治して～」、夜ふかしすると、次の日は元気がでません。「つかれがとれなかったよ～だるい～」「目がおもい～」と、からだはいろいろな声を出しています。一年のおわりだけでなく毎日でもふりかえり、健康で過ごせるようにしましょう。

健康にかかせない『早寝早起き、朝ごはん、運動、排便』を整えて、よい生活リズムで、新年度をスタートさせましょう。みなさんが、笑顔で過ごせますよう、応援しています。

給食後の歯みがきが再開して1年！

次の年度に向けて、みがき方を復習しておきましょう！！

歯みがき習慣、身につけていますか？歯みがきは、むし歯や歯周病を防ぐだけでなく、口の中で悪い菌が増えるのを防ぎ、病気から体を守る大切な役割があります。

◆春休み、おうちで「口とじはみがき」の復習をしよう

感染症を予防しながら歯みがきをするには、「口とじはみがき」です。しぶきがほとんど飛ばず、小さなしぶきのエアロゾルは窓を開けておくことですぐなくなります。6年生は中学生になっても、自分の生涯の歯の健康を考えて、歯みがきががんばってください。

めいじん
はみがき名人のコツ ✨

～まどをあけてしっかり換気！
しぶきがとばないよう気をつけます～

しがきを飛ばさないはみがきエチケット

口とじはみがき

ちゅう
*はみがき中は、おしゃべりしない

まえば
*前歯のうらなど、しぶきがとびそう
な時は、口を手でおおってみがく

すく みず かい
*うがいは少ない水で1～2回

とき かお なが ば
*はきだす時は、顔を流し場
なるべく近づけてゆっくりと

やり方（学年にに応じて行います）

- ①給食前にコップと歯ブラシを机の上に出しておく。
- ②口を閉じた歯みがきをする。補助として、手の前の前をおおう。
- ③みがき終わったら、歯ブラシをコップに入れ、水道場へ行く。
- ④口をゆすぐ。少しの水で1～2回。吐き出すときは、顔を流し場になるべく近づけて。水がはねないように、そっと吐き出す。（水道場は、ゆすり合って使う）
- ⑤歯ブラシとコップを流水できれいに洗い、手を石けんで洗う。
- ⑥歯ブラシ用袋に、歯ブラシとコップをかたづけ。毎日持ち帰り

※保護者様へ 歯みがきについて何かありましたら、担任へお知らせください。

保護者の方へ 日本スポーツ振興センターの災害共済給付制度について

加入同意書の提出についてご理解、ご協力ありがとうございました。

今年度、学校の管理下だけがなどをして、医療機関を受診された場合は、給付の対象です。申請もれがありましたら手続きをしますので、お子さんを通じて担任へご連絡ください。

*今回の保護者様意向による未加入については、年度途中の加入はできません。令和7年度に加入の意向がありましたら、加入受付の時期にお知らせください。

保護者様、今年度の様々なご協力ありがとうございました

