

# すこやか

令和5年3月24日(金)  
仙台市立馬場小学校  
保健だより NO. 13



実家庭配付

～お家の人と一緒に読みましょう～

この1年間で、児童の皆さんの心や体は大きく成長したと思います。「身長が伸びた」、「早寝・早起きができるようになった」、「速く走れるようになった」、「ありがとうが素直に言えるようになった」など、自分の成長の様子を振り返ってみてください。

また、春休みは、次の学年へのステップのために、生活習慣や身の回りのことを整えて準備をするチャンスです。メディアの使い過ぎに気を付け、早寝・早起き、朝ご飯、食後の歯磨きを心掛けてください。

これからも、児童の皆さんの健やかな成長を願っています。



3度の食事を好き嫌いせずバランスよくとった



早寝早起きをして1日8時間くらいぐっすり寝た



毎日、規則正しい生活リズムですごせた

## 1年間の健康生活を振り返ってみよう



適度に運動をして積極的にからだを動かした



ケガや病気の予防が心がけて、実行できた



友だちと仲良くできた喧嘩しても仲直りできた

## 1年間の保健室利用状況(延べ人数)



けが 45人



びょうき 52人



その他 5人

今年度は、お大きなけがや寝不足による体調不良が目立ちました。しかし、感染症予防をしっかり行っていたので、風邪をひいて休養する人が少なかったです。児童の皆さんの元気で楽しい学校生活をサポートでき、嬉しかったです。

### 保護者の皆様へ

今年度も、感染症対策、規則正しい生活習慣の形成、メディアコントロールなど、お子さんの心身の健康のための取組に多くのご協力をいただき、本当にありがとうございました。

また、今年度の健康診断結果を再確認していただき、受診・治療がお済みでない場合は、春休みの間に受診していただけますと幸いです。