



# 3月 食健だより

武山小学校  
 養護教諭 大坪葉奈  
 栄養士 西岡幸江  
 2021.3.2(火)

寒さが少し和らぎ、待ちに待った暖かい春がすぐそこまで来ています。子どもたちは4月に比べ体格が変化し、食べる量も増えてきました。1年間で学んだことを生活に生かし、新しいクラスで体も心も大きく成長していくことを期待しています。

## 1年間の食生活を振り返ってみよう!

この1年間、給食でいろいろ学びました。どんなことができるようになったかお家の人と話し合いながら、できたことに丸をつけましょう。

① 朝ごはんを食べてから  
学校に来れた



② 食事の前に  
石けんで  
手洗いができた



③ 感謝の気持ちを  
こめて、食事の  
あいさつが  
できた



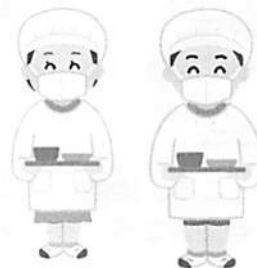
④ 食事を  
よくかんで  
食べることが  
できた



⑤ 苦手な食べ物を食べる  
ことができた



⑥ まわりの人と  
楽しく食事を  
することが  
できた



みなさんは何個丸をつけることができましたか？今、丸がついているものはこれからも続けていきましょう。また、丸がつかなかったことは、次の学年で目標にしていけたらよいと思います。それでは、残りの給食時間もみんなで楽しく過ごしてください。



# まとめ

# 今年度の保健室利用状況

今年は、新型コロナウイルスの影響もあってか、みんなが手洗いやマスクをしっかりとしていたので、インフルエンザ等の学校感染症でのお休みは少なかったです。

ですが、相変わらずけがは多かったため、来年度は今年度より少なくなると思います。

## けが



909

人

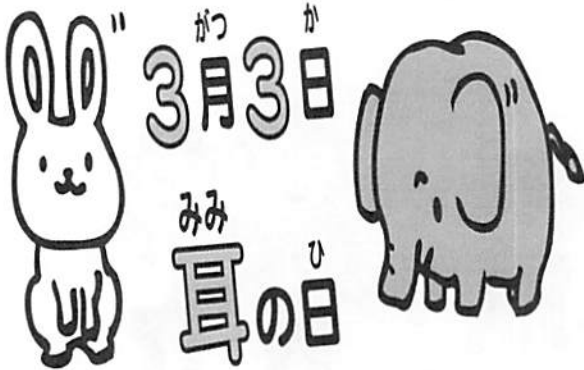
## 病気



461

人

2021.3.1 現在



3月3日

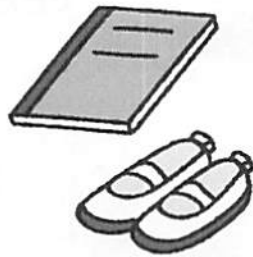
みみ 耳の日

耳には「音や声をきく」「からだのバランスを保つ」などの大切な働きがあります。イヤホンを長くつけていたり、テレビの音は大きくありませんか？長時間使わずに、耳にも休憩をさせてあげましょう！

## 春休みは新学期の準備期間



気になる場所、治療などをすませておこう。



新学期から使う持ちもの、準備はOK？



休み中も生活リズムは変えずに過ごそう。



新年度にがんばる目標をたてよう。

3月に入り、1～5年生は新学期へ・6年生は中学校への準備が始まりますね。

今年度の1年を振り返ってみてどうでしたか？今年度中にやり残したことがあればやってみましょう！

また、上履きや体操服などのサイズは合っていますか？普段から使うものの準備もしましょう。

短い春休みですが、学校へ来る日と同じように、なるべく早寝早起きをして、ご飯をしっかり食べて健康に過ごせたらいいですね！