



ほけんだより



令和5年3月1日 新地町立福田小学校 文責：長尾



今年度も残り1ヵ月となりました。福田小のみなさんにとって、今年はどうな1年になったでしょうか。できたこと、がんばったこと、楽しかったこと、もっとがんばりたいこと、たくさんの思いがあると嬉しいです。まずは、1年間がんばった自分を自一杯ほめてあげましょう。来年度も元気に登校するみなさんに会えるのを楽しみにしています。



1年間でこんなに大きくなりました

学年毎の平均です

1年生

身長...4.1cm
体重...1.8kg



2年生

身長...4.1cm
体重...3.0kg



3年生

身長...3.0cm
体重...2.7kg



4年生

身長...4.1cm
体重...2.8kg



身長...3.9cm
体重...2.6kg



5年生

身長...3.6cm
体重...2.6kg



成長の速さには個人差があります。しかし、全員が少しずつ大きくなっています。また、身長や体重だけでなく、精神面や学習面・運動面など、みんなの一つ一つが大きく成長しました。この1年間の成長には、毎日支えてくれた家族、優しく時には厳しく見守ってくれた先生、切磋琢磨し笑い合ってた過ごした友だち、多くの人がかかわってくれています。一人ではなし得なかった成長です。

あなたは、だれに「ありがとう」を伝えますか？



けんこうせいいかう けんこうせい 健康生活の反省をしよう

しよくい 食事

- 朝・昼・夜ごはんをきちんと食べている
- 栄養バランスよく食べている
- ジュースやおやつを食べすぎないようにしている

すいめん

- 毎日、早ね早おきしている
- すいめん時間を、
1～3年生は9時間以上
4～6年生は8時間以上
とっている

こころい

- 相手を思いやって言葉を出することができる
- 困っている人に声をかけることができる
- ストレスをうまく発散することができる
- 自分をほめている

メディア

- ゲーム・動画・ネットなどのメディアは家庭でのルールを守って使用している
- ねる1時間前にはメディアを使用しないようにしている
- 30-20運動を意識して使っている

うんどう

- 毎日1時間以上の運動
(平日は体育や休み時間の外遊びをふくむ) をしている
- ウォーミングアップやクールダウンを入れるようにしている

3月の行事



月	火	水	木	金
		1 防災の日	2 おりがとく6年生	3 木の節句
6	7	8 歯がら夜換デー	9 おりがとくの日 全校集会	10 発校活動 6年生ワークステーション
13 一汁三菜の日	14 ホワイトデー	15 年度末清掃	16	17 [弁当] 年度末清掃
20 [弁当] 年度末清掃	21 春分の日	22 [弁当] 年度末清掃	23 修了式・卒業式	24 春休み (~4/3)
27	28 離任式	29	30	31

3月3日は耳の日!

～耳そうじ、どうやってしてる?～

- 毎日耳そうじをしている
- 汚れが取れるようにガリガリやっている

このように耳そうじをしている人はいませんか? やりすぎると、耳に傷ができてしまったり、耳の病気になるってしまったりすることもあります。

月に1～2回ていど、耳の入り口から1cmくらいのところを優しくそうじしてあげましょう。

