



ほけんだより



令和6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思います。まずは、1年間がんばった自分を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こと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

4月～12月までの学年毎の平均です

1年生

身長…4.5cm
体重…2.1kg



2年生

身長…4.0cm
体重…2.7kg



3年生

身長…3.8cm
体重…2.1kg



4年生

身長…4.6cm
体重…3.4kg



5年生

身長…5.3cm
体重…4.8kg



6年生

身長…4.7cm
体重…5.1kg



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？



けんこうせいこう ほんせい 健康生活の反省をしよう

4年生 ver.

Q1 みがき残しが多い場所を知り、みがき方を工夫して歯みがきしている

Q2 近視を予防するための生活のポイントを意識できた

Q3 生活習慣病予防のために立てた自分のめあてを、意識して生活した

Q4 「歯と歯の間」「歯と歯肉の間」「おく歯」は特に意識して、ていねいにみがこう！夜の10時までにはふとんに入り、1日8時間以上ねた

Q5 近視は1度になってしまうと元には戻らず進行するため、予防が大切だったね！ゲームやiPadを使うときは、30-20運動を行った

Q6 運動・休養・食事のバランスがとれていることが大切だったね。ベジ・ファーストを意識して食事をしている

Q7 次の日の元気は「すいみん」にあり！ゲームは1日1時間を守って楽しんだ

Q8 ゲームのやりすぎ注意！ゲーム中は30cm離して20秒休もう！ラーメンスープを飲まないなど、「減塩」を意識した食事ができた

Q9 ごはんは体の資本！栄養バランスをとるための『ベジ・ファースト』や『減塩』が意識できるといいね。1日1時間以上（体育や休み時間もok）運動した

パーフェクト!
健康的な生活です！これからも続けてね。

なかなかいい感じ!
健康的な生活に近い！あと少しの課題を意識してもっと健康になってね。

がんばろう!
元気に過ごしていけるよう、まずはできないことの3つを決めて、できるように取り組もう！

3月の行事

日	月	火	水	木	金	土
					1	2 給食弁当なし
3	4 振替休日	5 クラブ活動	6 薬物乱用 防止教室 (6年)	7 ありがとう 6年生	8 愛校活動	9 授業参観 PTA 総会 学級懇談会
10	11	12	13	14	15	16
17	18 弁当	19 弁当	20 祝日 (春分の日)	21 弁当	22 給食弁当なし	23
24	25	26	27	28 離任式	29 修了式 卒業式	30
30						

けんこういいんかい 健康委員会で

けんこう 「健康だより」をつくりました!

けんこういいんかい けんこう 健康委員会で「健康だより」をつく
で、3月6日(水)に配ります。

3月の保健目標である『健康生活の反省をしよう』に基づいて、福田小のみんなが健康にすごすことができたのか、健康委員会
で「健康な生活」をチェック式にして考
えました。ぜひチェックしてみて、自分の
1年間の生活をふり返って
みてください。