

ほけんだより 3月 R5. 2. 24



深谷市立大寄小学校

この1年間も、昨年同様に、新型コロナウイルスの流行に振り回された1年とな
ってしまいました。しかし、感染対策をとりながらですが、少しずつ学校の
行事が前に近い形でできるものが増えてきています。感染対策をとりながら
の行事なので制限はありますが、大切な活動ができるようになってきたこと
をうれしく思います。そして、みなさんのたくさんの成長を感じています。



色々なことができるようになったと思います。がんばりましたね。

今年度も残り約1ヶ月ですが、1年間のまとめができるように、感染予防に気をつけ、元気に
過ごしましょう。

1年間の健康生活ふりかえりチェック!

できたところはこれからも続けて、もう一歩だったところ
はなるべくできるように、がんばっていきましょうね!



早ね早おきが
できた



毎日3食を
きちんと食べた



すききらいを
へらせた



元気に
運動をした



外から帰ったあと
手洗いをした



大きなけが・
病気をしなかった



友達と
なかよくすごした



食後はきちんと
歯をみがいた



ぐあいがよくない
ところをなおした

1年間(4月
から)の成長
の様子もみて
ください。

身体測定予定
2/27 (月)
けやき・1・2・
3年

2/28 (火)
4・5・6年

衛生検査も行
います。
手足のつめは
伸びていない
ですか?
ハンカチ・ティ
ッシュは、毎日
持ってきてい
ますか?

3月3日は「耳の日」耳を大切に



ヘッドフォンの音量は控えめ
に。大きな音は耳に悪だけ
でなく、交通事故の危険も。



耳の裏側も洗っている? 洗
い忘れの多いところなので、
意識してきれいにしよう。



耳あかはひをきめて定期的
に取ろう。耳掃除はしすぎも
NG、2~3週間に1度程度に。

花粉症対策も!

「毎日の生活リズム」がカギ

花粉症の季節です



早ね・早起き・朝ご飯・朝うんちの規則正しい生活
も花粉症の症状を軽くするために重要なこと。
適度な運動もし、なるべく良い体調に保っておく
ことが必要です。
完全には、治せないと言われている花粉症。だから
こそ、ふだんから健康的な生活を心がけて、体調
を整えておきましょう。

◎ 歯科医院への受診は済んでいますか?
歯の治療状況調査、お世話になりました。
新しい学年になるまでには、お子さんの歯の治療が終わるようにお願いします。放置して
おきますとむし歯が進行したり、歯並びに影響がでてきたりします。早めの受診をおすす
めします。また、定期健診にも行けるといいですね。特に、6年生は中学入学前に行っ
てください。部活が始まると時間を作るのが難しくなります。

今年度、歯科保健コンクールで大寄小学校
は、県で優良校に選ばれました!
大寄小が毎年賞をとることができるのは、ご
家庭の歯科予防への関心が高い表れだと思
います。今後も、お子さんのきれいな歯を大
人になっても、このまま保っていけるよう
に、引き続きご協力をお願いいたします。

保健委員長さ
んが代表でい
ただきました。

