オアシス

保健室より　２０２２年３月

４月に始まった学年も、もうすぐ終わりですね。楽しかったこと、感動したこと、がんばったことがたくさんある反面、つらかったことや悲しかったこともあるかもしれません。体が大きくなったのと同じようにそんないろいろなことがみなさんを大きく成長させてくれているのだと思います。

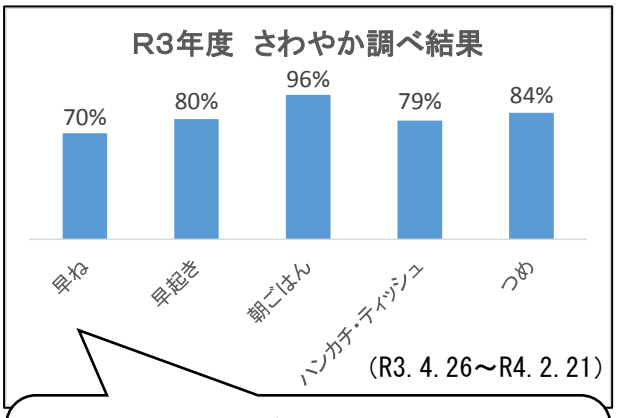
新しい自分にステップアップ！

① 新年度あなたがステップアップしたいことは？

② 何をがんばるにも健康第一。健康でいるためには何が必要かな？

ヒント　健康のキホンは、**よく食べ、よく眠り、適度に動くこと。**自分の生活を思い出してみて。三食、きっちり食べている？夜ふかししてない？運動不足になってない？

③ その中で自分に足りないものは何だろう？



さわやか調べの全校生の結果、**朝ごはんはほとんどの人が食べることができていますが、早ねに課題がある人が多いです。**

３月３日は「耳の日」

今年度の保健室利用状況

(4／6～2／24)

ケガの手当てで来た人 **1940** 人

一番多かったケガ　**すり傷**

体調がわるくて来た人 **471** 人

一番多かった症状　**頭痛**

むし歯を治療した人の割合

78.8　%

昨年度（54.8%）より増えていました。春休みは治療のチャンスです。まだの人は早めに受診しましょう。

保護者の方へ

学校生活をより、安全で安心なものにするために、１年生から５年生までに先日配布いたしましたアレルギー調査票のご提出ありがとうございました。食物アレルギーがあり、学校給食で配慮すべきことがある場合や、アレルギーで運動制限等、学校生活において特に配慮や管理が必要な場合は、アレルギー疾患学校生活管理指導表（学校での管理事項について、主治医に記入してもらう）の提出が必要になります。主治医とご相談の上、新年度からの学校生活に間に合うようご準備をよろしくお願いします。

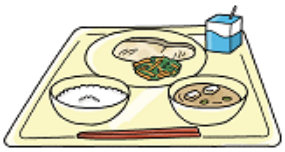
～ランチルームより～

3月給食目標

食生活をふり返ろう

給食の時間をふり返ろう

できたものには□にチェックを入れて、給食の時間のふりかえりをしましょう。

□協力して給食の準備をすることができた	□１人分の量をきれいに盛りつけた	□静かに食べることができた
□バランスのよい食事のとり方がわかった 	□地域の地場産物がわかった	□感謝の気持ちを持って食べることができた

ごはんくんの悲痛な叫び

ごはんなどの炭水化物を含む食品はエネルギーのもとになる大切な食品です。バランスよく食べるようにしましょう。