

ほけんだより

NO18 R3.3.26 豊岡小学校 保健室



楽しかった2年間 本当にありがとうございました。

まだ雪は残ってはいるものの、風の温かさ、日差しのやさしさに本格的な春の訪れを感じるこの頃となりました。コロナに翻弄された一年でしたが、いろいろなことが普通通りにできなかったり、やり方を変えたりして生活してきた中でも、子どもたちは確実に成長していました。今日は、

検温も、カードなしで、覚えて来ての申告でしたが、みんな、いつも通りきちんと測って覚えて来てくれました。子どもたちの様子に、これなら豊成小でも、みんなきっと元気に生活できる。大丈夫！と感じた豊岡小学校最後の朝でした。子どもたちの明るさ、元気、生き生きとした表情、そしてやさしさに元気をもらい、励まされてすごした2年間でした。ご家庭の皆さまには、本当にお世話になりました。私にとって、豊岡小での生活は、一生の思い出です。子どもたちと、ご家庭の皆さまに感謝しながら、おわかれさせていただきます。本当に今までありがとうございました。

より健康的な生活を

積極的に体を動かしましょう！

スクールバスでの登下校が始まります。安全な登下校とともに、気をつけてほしいことは、運動不足です。徒歩通学では、かなりの運動量があったと思われます。約10分間で1000歩ですので、通学時間をかければおおよその歩数がわかります。子どもは、通学、遊び、体育などで1日に15000歩から20000歩程は簡単に歩きますが、バス通になると、今までの徒歩通学の運動量の分が差し引かれ、全体的な運動量の減少は避けられません。そこで、**体を動かして運動すること、遊ぶことを今まで以上に意識しておこなってほしいと思います。**大仙市健康プログラムの活動量計を持っているみなさんは、活動量計をいつも身に付ける習慣をつけましょう。数字で自分の様子を知ることは、意識付けの第一歩です。また、体重も定期的に測るようにしましょう。これまで統合してバス通学になった学校では、肥満の増加が報告されています。スポ少に入ることも、お勧めです。この機会により健康的な生活をめざしましょう！(*_*)

バスの乗り降りは安全に 学校の玄関周辺では安全に。走りません！

豊成小学校は、奥に駐車場があり、玄関前を車が通ります。今まで以上に安全に注意する必要があります。本校で、特に下校時に勢いよく集団で走る様子が見られることがあります。危険なので、周囲をよく見て、走らずに登下校をしましょう。

みなさん、豊成小学校で楽しく、元気にがんばってくださいね！(^o^)/