

ほけんだより 3月 H29.2.27 深谷市立大寄小学校

この1年間で、みなさんは、ずいぶん成長しましたね。体も大きくなり、色々なことができるようになったと思います。今年度も残りわずかですが、1年間のまとめができるようにがんばりましょう。

1年間の生活をふり返ってみよう!



3月保健行事

2/28 (火) 身体測定・・・けやき・1・2・3年
3/ 1 (水) 身体測定・・・4・5・6年
身体測定の前に体の学習(ミニ保健指導)をします。

※身長を測るので頭の上で結ぶ髪型は避けてください。

お家の方へ

◎大寄小でのインフルエンザの流行は2月上旬をピークに現在は、0人です。(2/24) しかし、油断せず、予防に心がけてください。
他:溶連菌感染症1人、感染性胃腸炎1人(2/24)

3月3日は耳の日です



耳マッサージでリフレッシュ

耳には多くのツボが集まっていますが、その一つひとつの位置を覚えるのは大変です。そこで、簡単にできておすめが耳マッサージです。耳を親指と人差し指ではさんでもみほぐしたり、耳のふちを上、横、下方向に引っ張ったり、耳全体をこすったりしてみましょう。耳をぎょうざのように二つ折りにしてみるのもいいです。こうしたマッサージを少しやっているだけで血行がよくなり、体全体がポカポカと温まってきます。また、眠気がとれたり、気分がリフレッシュしてストレス解消にもなります。お試しください。

～「健康教室」東山書房より

大寄小の子は歯がきれいです!



今年度も、歯科保健コンクールで大寄小学校は県でも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。フッ化物のうがいや給食後の歯みがきも頑張っています。

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、引き続き協力をお願いいたします。



1・2年生 フッ素のうがいの様子