

# ほけんだより

鳥居松小学校  
H31.3.1号



今年度も残すところ、あと、1か月になりました。この1年、あなたは、健康的な生活ができましたか。

早ね・早起きチェックカードの結果を見ると、とてもよい生活リズムで生活できている人がたくさんいました。すばらしいです。しかし、ほとんど毎日、長い時間をゲームやテレビに使っていて、運動する日が少なく、ねるのも遅い、という悪い生活リズムが習慣になってしまっている人もいました。

3月は、季節の変わり目で、気温の上がり下がりも大きく、体の調子を整えることが難しい時期です。卒業式・修了式まであと少しです。一人一人が生活を見直し、元気に登校できるように、ねる・食べる・運動する・ゲームやテレビの時間を短くする良い生活リズムを作っていきましょう。



1年間で、身長が伸び、体重は増え、大きく成長しました。成長の仕方は一人一人違いますが、だれでも伸びや増えがあります。しかし、なかには体重が減少した人がいます。お子さんの体調等をみていただき、心配な場合は、ぜひ、専門医へ相談をしてください。よろしくお願ひします。

