



### 3月の保健目標

げんき せいかつ  
元気に生活できたか

ふりかえろう

## あぶない 歩きスマホ

## 脳にも悪い影響が！

ある 歩きながら、スマートフォンを操作する「歩きスマホ」。歩きスマホは①転ぶ、②人や物にぶつかる、③駅のホームや階段などから落ちる、これらの危険が高まるということが報告されています。



その危険性について、京都大学などの研究チームが実験で明らかにしました。

みなさんは歩くことは簡単だと思っているかもしれませんが、一歩進む動きの中で脳は、多くの複雑な情報処理をしています。そうしてグラグラゆれたりせずしっかりと歩んでいるのです。

「周りをよく見ていれば大丈夫」と思うかもしれませんが、脳の情報処理する力がスマートフォンを操作することにも使われるため不安定な歩行に

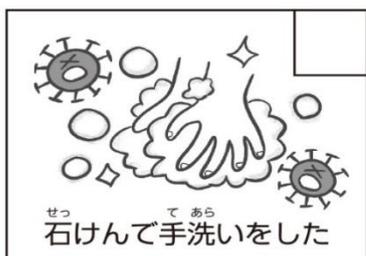
なって、転びやすくなるそうです。

地図アプリを利用するときも歩きながらだと危険です、画面を見るのは立ち止まってからにしましょう。



# 1年をふり返ろう！

「できた！」と思うものに  
〇をつけてね



いちねんかん きそくただ せいかつ おく てき うえ  
一年間、規則正しい生活を送ることは出来ましたか？上の6つはどれも毎日の生活に欠かせない、大切なものばかりです。お家の人と、毎日の生活について振り返ってみてくださいね。

## 保護者の皆様へ

むし歯の治療がまだお済みでない児童の保護者の皆様は、春休みを活用していただくなど、今年度中の治療をお願いいたします。

### 健康手帳

1～5年生には健康手帳をお返ししました。1年間の成長の記録をご確認いただきありがとうございます。来年度も継続していきますのでよろしくお願いいたします。

発育測定結果の隣のページにグラフを書く欄がありますが、成長曲線の範囲を下回る、または上回っている、グラフが横切る、上下に範囲内を突き抜ける等といった際には病的な原因がある場合があります。成長異常は早期の治療で治ることが多いとされています。心配な点がございましたら、医療機関への問い合わせをお願いいたします。

### 重要

今年度手書きに変更させていただきました①保健調査票（緊急連絡票）、②家庭調査票、③お迎えカードは、来年度も今年度同様、用紙にご記入いただき、新年度回収させていただきます。用紙は、年度末に他の書類と合わせて配付します。春休み中に記入箇所の確認をしていただき、必要がある場合は加筆・訂正をお願いいたします。新しい組、出席番号を記入していただいてから回収したいと考えております。提出は4月9日（水）を予定していますのでどうぞよろしくお願いいたします。