

# まいにち げんきんメダル

宮崎小ほけんだより 平成31年3月6日 第13号



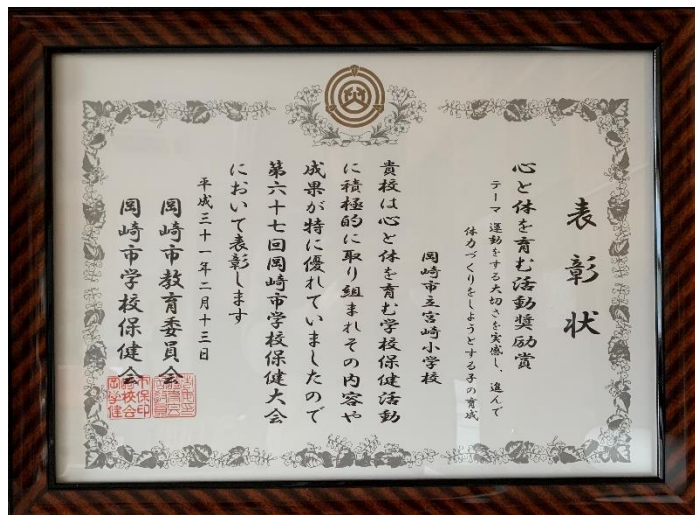
上着がいらぬほどあたたかい日が多くなってきました。それと同時に、窓の外を見ると、花粉が舞っている様子が見られるようになり、花粉に悩まされている人にとってはとても辛い時期がやってきました。花粉症は「モーニングアタック」といって、朝に最も辛い症状がでやすいと言われています。朝起きたらすぐに顔を洗い、夜の間にたまった花粉をしっかりと流すことが効果的なようです。ぜひ試してみてください。



## “心と体を育む活動奨励賞”を受賞しました

2月13日に行われた第67回岡崎市学校保健大会において、宮崎小学校が“心と体を育む活動奨励賞”に選ばれ、表彰を受けました。みやざきっ子が体力作りに向けて取り組んでいる「元気タイム」「全校遊び」「一輪車週間」「元気マラソン」「なわとび合格チャレンジ」などの活動や、体力テストの結果が伸びてきていることを評価していただきました。全校遊びや一輪車など、たのしみながら積極的に取り組んでいることが、みんなの体力向上につながっています。これからももっともって体力をつけることができるよう、がんばっていきましょう！

いただいた賞状は、職員玄関に飾ってあります。ぜひご覧ください。



↳ 岡崎市教育委員会より



↳ 岡崎ロータリークラブより

# 1年間で こんなにのびたよ！☆宮小身長アップランキング☆



3月4日（月）、今年度最後の身体測定を行いました。

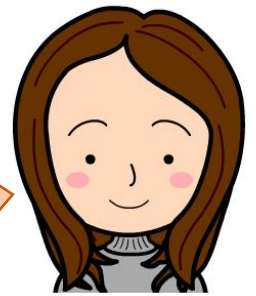
この1年間で、みんなぐんと大きくなっていましたね。

ぜひ持ち帰った健康手帳をみて、自分がどれだけ大きくなったか確認してみてください。特に身長がのびた人を紹介します。

☆男子の部☆

☆女子の部☆

※体の成長には個人差があります。ただし、身長が伸びるために必要な成長ホルモンをたくさん出すためには、生活リズムをととのえることがとても大切です。特に小学生から中学生にかけては成長ホルモンが出やすい時期。これからもたくさんねて、たくさん食べて、たくさん運動をしましょう！



キ リ ト リ

## ☆☆ほけんだよりのタイトルを募集します！☆☆

来年度も、ほけんだよりにタイトルをつけたいと思います。そこで宮小のみんなから、タイトルを募集します！ぜひ、みんなが親しみをもてるようなタイトルを考えてください。下のらんに、みんなが考えたほけんだよりのタイトル（書ける人は、タイトルにこめた思いや理由）を書いて、修了式までに保健室へもってきてください。

決まったタイトルは、4月号のほけんだよりにて発表します。おたのしみに。

おん 年  
なまえ 名前

ほけんだよりのタイトル

（タイトルにこめたおもい）

