

3月のほけんだより

令和5年3月13日
穂積小学校
保健室

3月になり少しずつ寒さもやわらいできました。もうすぐ今年度が終わります。1年間体だけではなく、心も大きく成長しましたか？楽しいことやがんばりたいことをたくさんみつけて、これからも元気に毎日を送りましょう。



6年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。ピカピカのランドセルを背負って小学校に入学してきたあの日から6年がたち、心も体も大きく成長しましたね。4月からは中学生です。新しい環境の中でみなさんの力を十分に発揮していくためには、やはり「健康」であることが大切です。これから先も、健康な心と体で素晴らしい一日一日を積み重ねていってください。いつまでも応援しています。



1年間の健康チェック

今年1年、がんばったことに印をつけよう！

- はやねはやおきをした
- いつも正しい姿勢ができた
- ごはんの後に歯みがきをした
- 手洗い・うがいをした
- 外で元気に遊んだ
- スキキライせず何でも食べた
- 毎日ハンカチとティッシュを持っていた



7つ できた！

4～6つ できた！

すごい！

その調子で健康習慣を続けよう

もう少し！

できなかったことは、新しい学年の目標にしよう

1～3つ できた！

がんばって！

ほかの健康習慣も取り入れてみよう

どれも できなかった

ざんねん！

まずは、できそうなものから取り組んでみて

1年間がんばった自分にはなまるあげよう！

_____ は
この1年間
_____ を
がんばりました。



あたら 新 しい学年を元氣に迎えられるように、春休みも生活リズムを整えてすごしましょう。

はるやす ちゅう す かた ＜春休み 中の過ごし方＞



からだ うご
体を動かす



み まわ せいり
身の回りの整理



しんねんど じゅんび
新年度の準備



き なるところの ちりょう
気になるところの治療



みく 服やくつの サイズを かくにん
服やくつのサイズを確認



しんがっき まで はや はや おきの じゅうかん
新学期まで早ね早おきの習慣



はるやす がつ にち から がつ にち まで の 13 日
春休みは、3月24日から4月5日までの13日
かん 間です。いま がくねん から ひとつ 上の 学年になる じゅんび
準備
をして おきましょう。きっと 新しい 生活 が 気持ちよく
あたらし せいかつ き も
スタート できると 思います。

おうちの方へ



今年度も残りわずかになりました。いろいろ制限のある中での学校生活でした。児童にも新型コロナウイルスの感染が増えている状況の中で、お子さんにもおうちの方にも感染症予防で協力していただくことがたくさんありました。具合が悪くなったり、けがをしてしまったりで、お迎えをお願いする際も、とても早い対応をしていただき、ありがとうございました。