



ほけんだより



令和3年 3月 18日
信篤小学校 ほけんしつ
◎2月の感染症◎
なし



3月も中旬までできました。6年生は卒業ですね。1年生から5年生は、進級をおかえますね。今年の1年間はどんな思い出があるでしょうか。私は皆さんに「ありがとう」と感謝の言葉を伝えたいです。手洗いをこまめに行ったり、息苦しくてもマスクを着けて生活をおくったり、給食も静かに食べたりして健康に気を使って生活してきました。今年インフルエンザにかかる人がひとりもいなかったです。1年間健康で元気がいてくれて「ありがとう」。

卒業する6年生も、進級する1年生から5年生も、皆さんおめでとうございます。皆さんの成長にはおどろかされます。一人ひとり1年前をふりかえると「おぼえたこと」「できるようになったこと」があるのではないのでしょうか。4月からそれぞれ学年が上がり、新しいステージで心も体もさらにステップアップして成長していけるでしょう。そのためには、病気やけがをせず「元気」でいることがかかせない・・・あたりまえのようですが、ぜひ忘れないでください。そして「病気にならないために」「けがをしないために」どうすればよいか、この1年間学んできたことを生活の中で思い出し、ぜひいかしてみましよう。

春休みにしておこう

1年間の健康生活ふりかえりチェック!

できたところはこれからも続けて、もう一歩だったところはなるべくできるように、がんばっていきましょうね!



早ね早おきができた



毎日3食をきちんと食べた



すききらいをへらせた



元気に運動をした



外から帰ったあと手洗いをした



おおきなけが・病気をしなかった



友だちとなかよくすごした



食後はきちんと歯をみがいた



ぐあいがよくないところをなおした

★健康に生活を送るためのポイントをあげてみました。みなさんはいくつチェックがつかますか? 春からの生活では、チェックのつかなかったものに取組んでみましょう。

 <input type="checkbox"/> 生活リズムを整えよう 早く寝て早く起きる。朝ご飯をたべてウンチをだすなど生活習慣を意識しましょう	 <input type="checkbox"/> 片づけをしよう 今まで使った教科書やノートを片付けましょう	 <input type="checkbox"/> 新年度に使うものを準備 サイズの合わない上履きや洋服を片付けて、新年度に使うものを準備しましょう	 <input type="checkbox"/> 清潔にする習慣を身に付けよう 石鹸で手を洗う、外出するときはハンカチ・ティッシュを持ち歩きましょう
 <input type="checkbox"/> 治療をすませよう 健康診断で具合が悪かったところは春休み中に病院へいきましよう	 <input type="checkbox"/> 新年度の目標をたてよう 新年度に頑張りたいことや、できるようにしたいことを考えてみましょう	 <input type="checkbox"/> 新年度の準備はOKですか? 新年度も健康で元気に過ごせるように、今から準備しておきましょう	<p>春休みは新年度に向けて心や体の調子を整えたり、準備をしたりするためにとても大切な時間です。今あげたことを意識してみましょう!</p>

春休みにゲームやネットを長い時間つかおうと計画している人はいるでしょうか。オンラインゲームや SNS を使用するときには、必ずおうちの方に相談しましょう。この前女子高校生が事件にまきこまれていました。皆さんも十分に注意してください。