

# ほけんだより

3月11日

保健室 中村

今年度の登校も残り数日となりました。新型コロナウイルス感染症はまだまだおさまる気配はなく、心配な日々が続いていますが、手洗いうがいや換気など自分にできることをやり続けることが大切です。もし、心配なことや不安なことがあったら、お家の人やお友だち、先生などに相談してくださいね。



## ねんかんけんこう す ~1年間健康に過ごせたかな? ふいかえってみよう!~

3学期は、健康面でもまとめの時期です。残りの日々で、1年間の自分の健康を振り返って、できたことに〇をつけてみましょう。それをもとに、来年度の健康生活の目標を立て、よりよい生活を送ってほしいと思います。

<p>①朝ご飯を毎日食べた</p>	<p>②食後に歯みがきをした</p>	<p>③バランスよく食べた</p>
<p>④休みの日も早起きした</p>	<p>④けがに気を付けて過ごした</p>	<p>⑤勉強するときはいい姿勢を心がけた</p>
<p>⑥ひと口30回かんで食べた</p>	<p>⑦夜ふかしをしなかった</p>	<p>⑧元気にあいさつできた</p>

### いくつ〇がついたかな?

- 0~2個の人 まだまだがんばろう! できていなかったことの中から1つ選んで、春休みの目標を決めよう!
- 3~6個の人 あと少しがんばろう! ついつい忘れてしまうことはなにかな?
- 7~8個の人 いい感じ! 進級してからも続けていこう!

# ～春休みを健康に過ごすために～

もうすぐ春休みです。早ね・早おき・朝ごはんを基本とした生活を送り、来年度の新生活に備えてほしいと思います。そして、新生活でのますますの活躍を願っています。そのために、ぜひ次のことを実行してください。

きそく正しい生活をしよう	3食きちんと食べよう	体の不調を治療しよう
<p>春休みも、<u>早ね・早おき</u>を続けましょう。朝日をあびると、体内時計が整い、<u>元気に1日をすごせる</u>でしょう。</p> 	<p>朝、昼、夜の食事を欠かさず食べましょう。ごはんやパンだけでなく、肉や魚、野菜もしっかりとるように               しましょう。</p>	<p>春休みは、<u>新年度の準備期間</u>です。不調がある場合は、<u>かならず病院を受診</u>し治療しましょう。</p> 
手洗い・うがいをしよう	歯みがきをがんばろう	事故や不審者に気を付けよう
<p>新型コロナウイルス感染症やインフルエンザに注意しましょう。手洗い・うがいを心がけ、<u>元気にすご</u>しましょう。</p> 	<p>一生を健康に過ごすためには、<u>歯や口の健康をまも</u>ることが大切です。食後の歯みがきは<u>鏡を見ながら</u>いねいにおこないましょう。</p> 	<p>自分の安全は自分で守りましょう。交通安全のルールを守ることと「<u>い</u>かの<u>おすし</u>」を<u>忘れず</u>にすごしましょう。</p> 

# ～自分で自分をほめてあげよう～

この1年間のできるようになったことや分かるようになったこと、たくさんありましたね。1年間たくさんたくさんがんばった自分を、たくさんたくさんほめてほしいと思います。

岩野小の全員ががんばったのを先生はよく知っています。自分に自信をもって、そして自分を大切に、これからもがんばりすぎないくらいでがんばっていきましょう！

年生の間に  
がんばったことは

です。

よくがんばったね！ 

**1年間、大変お世話になりました。**  
**来年度もよろしくお願ひいたします。**