



# 合志楓の森小



## ほけんだより 春休み号

やすみは、次の学年への準備期間でもあります！心と体の調子を整えるように過ごしてくださいね。

### からだ 体のこんな声、聞こえていませんか？



はや ちりょう 「早く治療してほしいよ」

むし歯は放っておいても治りません。早めに治療をしましょう。歯や口の健康を守るためのていねいな歯みがきもつづけてください。



つか 「疲れがとれないよ」

あした やす 明日も休みだから・・・と、夜おそくまで起きていると、心も体も脳も疲れがとれません。規則正しい生活をつづけてくださいね。



きゅう 「休けいってほしいよ」

ゲームやテレビは時間を決めて、楽しみましょう。お家の人と時間を約束していますか。30分に1回は目を休めてくださいね。

### けんこうせいかつ 健康生活をふりかえってチェックしてみよう

できたことは続けましょう。もう一歩だったことは、できるように気をつけて生活しましょう。「やりぬく力」で続けましょう！！



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



おきなげが・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

<保護者様へ>

学校管理下(登下校も含む)でケガをして医療機関を受診した場合は、スポーツ振興センターの対象となります。申請の期間は2年以内です。申請のお忘れはありませんか。申請に必要な用紙などは学校のHPでダウンロードすることができます。ご不明な点は、保健室(山下)へご連絡ください。

