

ほけんだより 春休み

令和6年3月25日
高田小学校
保健室

ながいようで短かった1年間が終わりました。みなさん、今年度もよく頑張りましたね。みなさんにとって、今年度はどんな1年でしたか？

1年間の生活をふり返ろう

この1年間の生活をふり返って、きちんとできた行動は□の中にチェックを入れましょう。できなかった行動は、新学期からできるようにがんばりましょう。

<input type="checkbox"/> 早起き・早ねができた 	<input type="checkbox"/> 毎日朝ごはんを食べた 	<input type="checkbox"/> 外遊びができた 
<input type="checkbox"/> 手洗い・うがいができた 	<input type="checkbox"/> 毎日ハンカチを持ってきた 	<input type="checkbox"/> 食後の歯みがきができた 
<input type="checkbox"/> あいさつがきちんとできた 	<input type="checkbox"/> 家の手伝いができた 	<input type="checkbox"/> 友だちと仲良くできた 

☆☆☆ 春休みの生活 ☆☆☆

は…早ね、早起き、朝ごはん！ 低学年は9時、中学年は9時半、高学年は10時までには寝よう。
 る…ルールをまもろう ゲームやYouTubeなどのメディアは、時間やルールをまもってつかおう。
 や…やる気！ 元気！ 外であそぼう！ 外でたくさん体を動かそう。雨の日は家の中でストレッチ！
 す…すませたかな？ むし歯のちりょう むし歯がある人は、おうちの人と一緒に歯医者に行こう
 み…みんなですごそう 家族や友だち、地域の人と、たくさんお話しする機会になるといいですね。

★花粉に注意！

晴れた日は花粉がよく飛びます。花粉症の人は、外に出る時はマスクやメガネをして花粉を防ぎ、家に入る前に服に付いた花粉をはらい落とそう。
 また、症状がひどい場合は、耳鼻科を受診してみましょう。



～保護者の方へお知らせ～

★スポーツ振興センターの申請はお済ですか？

学校でのケガで病院を受診された場合は、スポーツ振興センターの保険が申請できます。まだ書類を学校に提出していないご家庭は、早めに提出をお願いします。