

★うちのひとといっしょによみましょう



令和6年3月19日 万江小学校保健室 文責：緒方 理沙 No.16



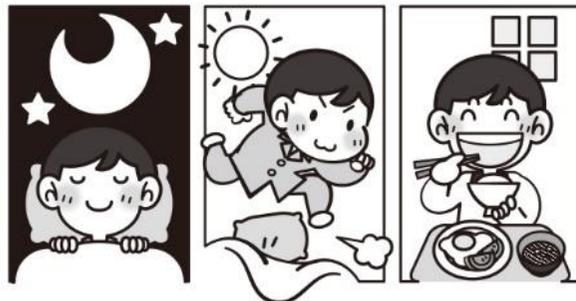
れいわ ねんど 令和5年度ありがとうございました！

いよいよ今年度最後のほけんだよりになりました。この一年間、みなさんは楽しい思い出をつくることはできましたか？保健室には、からだの具合が悪くてきた人、けがをしてきた人、身長や体重を測りにきた人、話をしにきた人、毎日たくさんの人たちがやってきました。

6年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。4月からは、いよいよ中学生ですね。新しい環境の中でも、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』であることが一番です。中学校に入学するまでの休みの間も、しっかり自分で体調管理をしてほしいと思います。

1～5年生のみなさん、元気に進級できるよう、春休みの間も規則正しい生活をしましょう。春休みは一年間の整理と、次の学年に向けての準備(心、体、身のまわりの整理)をするときです。4月を元気にスタートするために、早く寝て早く起きる、朝ごはんをしっかり食べる、毎日排便する、運動するなど、習慣づけておきましょう。

春休みも



はやね はやおき 朝ごはん

「スマホやゲームのやりすぎ」、「テレビの見すぎ」にならないように、使用時間を決めて使うようにしましょう。

たまには、1日ノーメディアの日をつくってみよう♪

1 睡眠をしっかりとる



2 三食バランスよく食べる



3 からだを動かす



4 毎朝うんちをする



☆☆★新学期を元気に気持ちよくスタートできるように、春休みをすごしましょう☆☆

はるやす 春休みのほけんもくひょう

あたら がつねん む じゅんび
新しい学年に向けて準備をしよう



春休みは治療のチャンス★

歯の治療や目の受診などは済んでいますか？他にも気になる場所があれば、春休みの間に治療・受診しておきましょう！

むし歯治療(済) 66.7%

眼科受診(済) 42.9%

※令和6年3月15日までの記録分



はるやす けんこう 「春休み健康カレンダー」をつけよう

春休みを健康に過ごすために、自分で生活をふり返るための「春休み健康カレンダー」を配ります。〈書き方〉を読んで、毎日わずらわずに記入しましょう。うちの方に見せて、コメントをもらったら、新学期の始業式の日【4月8日(月)】に担任の先生に提出してください。6年生は提出する必要はありませんが、元気に中学校をスタートできるように記録をつけてみてくださいね。

～保健室から 児童のみなさんへ～

一年間、給食保健委員として活やくした人、すすんで保健室のお手伝いをしてくれた人たち、本当にありがとうございました！人のために、自分から行動できるということはとても素晴らしいことです。自信をもってくださいね！
6年生のみなさん、これからも応援しています。中学校でもお元気で！

～保健室から 保護者の皆様へ～

いつも保健関係にご理解とご協力をありがとうございました。今年度は、けがや体調不良で来室する児童が減りました。これも保護者の皆様のご協力のおかげだと思えます。これからもお子様が、心も体も健康に学校生活を送れるよう努めて参ります！
1年間大変お世話になりました。