

ほけんだより 春休み号

令和5年3月22日発行
 万田小学校保健室

今年度も感染症予防に注意しながらの1年間でしたが、みなさん元気に過ごせましたか。これまでの1年間をふり返ってみましょう。ふり返りながら、自分の心とからだ元気ができたと、そして、周りのみんなが元気で過ごせることの大切さを考える機会にしてください。

* できたことに○をつけましょう。

| | | |
|--|---|---|
| <p>あさ 朝ごはんを毎日食べた。</p>  <p>()</p> | <p>テレビやゲーム、ユーチューブは時間を守ってできた。</p>  <p>()</p> | <p>家族と毎日会話をした。</p>  <p>()</p> |
| <p>姿勢に気がつけた</p>  <p>()</p> | <p>毎日からだを動かした。</p>  <p>()</p> | <p>早ね・早起きをした。</p>  <p>()</p> |
| <p>黒板の字がはっきり見えた。</p>  <p>()</p> | <p>楽しく過ごせる日が多かった。</p>  <p>()</p> | <p>むし歯や病気の治りようがすんだ。</p>  <p>()</p> |
| <p>けがや病気に気がつけながら過ごした。</p>  <p>()</p> | <p>元気にあいさつができた。</p>  <p>()</p> | <p>きれいなものもできるだけ食べた</p>  <p>()</p> |
| <p>うがい・手洗いができた。</p>  <p>()</p> | <p>友達となかよくできた。</p>  <p>()</p> | <p>夜のはみがきができた。</p>  <p>()</p> |
| <p>自分のリズムで排便できた。</p>  <p>()</p> | <p>毎日ハンカチ・ティッシュを身につけていた。</p>  <p>()</p> | <p>毎日マスクをつけていた。</p>  <p>()</p> |

春休みの過ごし方



新型コロナウイルスの影響で、不安を感じたり、ゆううつな気持ちになった人もいたことでしょう。がんばって気持ちを切り替えて過ごせた自分をほめてあげてくださいね。

春休みは、生活リズムをくずさないこと、そして、からだを動かすなど自分のリフレッシュをはかることを意識してください。家族の人とたくさんお話をしたり、春の自然の様子を観察したり感じたりすることもいいですね。

新学年のスタートはどきどきわくわくを感じながら、みなさんが元気に迎えられるように！