



はるやす す かた 春休みの過ごし方



もうすぐ春休みです。どんな風に過ごしますか？

春休みは、新学期に向けて、体と心の準備をする大切なお休みです。健康な生活を送り、心のリフレッシュをしてください。

環境が変わることにそわそわしてしまうこともあると思いますが、安全に過ごしてほしいと思っています。

は

は 歯みがきを忘れず、歯をたいせつに！

歯をみがいて、むし歯を防ぎましょう。
特に、ねる前の歯みがきは忘れないでください。



る

き め やす ルールを決めて、目を休めよう！

おうちの人とスマートフォンやゲーム、テレビを使うときのルールを決めましょう。目にやさしい使い方を考えましょう。



や

お よる やること終えて、夜はすいみん！

昼に活動をして、夜はしっかり休みましょう。学校がある日と同じ時間に起きたりねたりすると、新学期もスムーズに始められます。



す

す きら た 好き嫌いせずに、バランスよく食べよう！

食べた物が体を作ります。ご飯やパン、お肉、お魚、野菜、果物、海藻など赤黄緑の食べ物をバランスよく食べましょう。



み

そと うんどう みんなで外へ、運動しよう！

外に出て活動しましょう。日の光をあびることは、幸せになるホルモンが出たり、視力が下がることを防いだりと良いことたくさんです。





令和8年3月19日
 人吉市立大畑小学校
 保健室
 第11号

ひる なたた かくな ねんせい そつぎょう ねんせい しんきゅう たの
 昼はぽかぽかと暖かくなってきました。いよいよ6年生は卒業、1～5年生は進級ですね。どんな1年でしたか？楽
 しいことや悔しいことなど、いろいろなことがあったと思います。きっと、できるようになったことも増えたのではないでし
 ょうか。1年間のがんばりに拍手を送りましょう！

1年間を振り返ろう

あなたはこの1年どのくらい自分の健康に気をつけていましたか？
 自分の健康を守るのは自分です。健康的な生活ができていたか、下のこう目をチェックしてみましょう。



朝ご飯を食べる



夜休み朝起きる
 (早ね早起き)



外で体を動かす



手洗い・うがいをする



目にやさしくする



毎日歯みがきをする



保護者のみなさまへ

～1年間ありがとうございました～

今年度も、保健室からの連絡に御理解・御協力をいただき、ありがとうございました。
 子供たちが、健康・安全に学校生活がおくれるよう、今後ともよろしくお願ひします。

～お願ひ～

家に、保健室から借りた体育服等がありましたら、返却をお願いします。

