



卒業をむかえる6年生のみなさん、進級をむかえる1年生から5年生のみなさん、おめでとうございます！春休みは短いけれど、1年間のまとめをし、次の1年の準備をする大切なお休みです。体の調子をを整えておくことも大切な準備です。「早ね・早起き・朝ごはん」を心がけて、生活のリズムをくずさないようにしましょう。また、おし歯のあった人やどこか調子がよくないところがある人は春休みの間に治療をすませておきましょう。



保健室にきた人・・・のべ**640人**
 けがをした人・・・のべ**464人**
 具合が悪くなった人・・・のべ**176人**

(3月10日時点)

一番多かったのは、「手足のすり傷」
 です。けがや病気をしないように、
 4月からも毎日元気に過ごそう！



保護者の方へ

長期の休みになると、子どもたちのメディアの使用時間が長くなると思います。今の社会にメディアはなくてはならないものになりました。12歳までに大部分が完成すると言われている「脳」。脳を健康に発達させるためにも、どうやってメディアと上手につき合っていくかが重要になります。身長・体重など体が成長するように、子どもたちの脳も様々な刺激を与え、活発に働かせることで成長する時期です。そのためにも、身の周りの大人が環境を整えたり、使い方を教え、正しい習慣が身につくように手助けをしていかなければなりません。「1日の時間をどう使うか」をご家庭でぜひ子どもたちと考えてみてください。今だからこそできる体験や、様々なことにチャレンジする経験を大切にしてほしいと思います。

本年度も、感染症対策をはじめ、お子さんの心身の健康や発育発達のための取組にご理解・ご協力いただきありがとうございました。

1年間の健康生活ふりかえりチェック！

できたところはこれからも続けて、もう一歩だったところはなるべくできるように、がんばっていきましょうね！



早ね早起き
 ができた



毎日3食を
 きちんと食べた



すきざらいを
 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



大きなけが・
 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

