






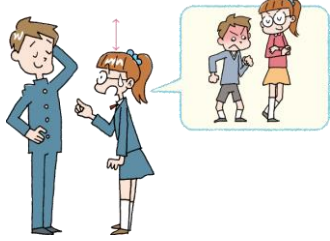
にっこり～春休みの健康～

春休みは、新しい生活への準備をする大切なお休みです。6年生がいなくなり寂しくなりますが、4月には新しい1年生が入学してきます。つぎの学年で自分がどう過ごしていきたいのか心の準備をして、健康に気をつけて、安全に春休みを過ごしましょう。



～*～*～*～*～*～*～休みを健康・安全に過ごすために～*～*～*～*～*～*～

生活リズムを整えよう	清潔習慣を身につけておこう
<p>休みの日は朝ごはんとお昼ごはんが一緒になる人が多いのではないのでしょうか？ 体の調子を整え、病気に強い体にするためにも、早ね、早起き、朝ごはん、毎日うんちをするなどの生活リズムを整えましょう。</p> 	<p>石けんで手を洗う、外出するときはハンカチやティッシュを持ち歩く、つめを切る、お店に入るとき・出るときに消毒など清潔にする習慣を身につけましょう。</p> <p>清潔にすることは感染症予防になります。</p> 

治療をすませよう	準備をしよう
<p>現在むし歯の治療が終わっていない人は、23人中14人です。「治療中です」という人もいます。つぎの歯科検診で道脇先生に「むし歯なし！」と言ってもらえるように、治療を済ませましょう！ また眼科や耳鼻科の受診をすませない人もつぎの健康診断の前に、受診しておきましょう。</p> 	<p>4月からは新しい学年です。次の学年で使わない教科書やノートを片付け、えんぴつや消しゴムなど足りないものは補充しておきましょう。また標準服や体育服、うわばきなどのサイズは合っていますか？去年4月よりみなさんは確実に成長しています。体にあつたものを身につけられるように、準備しておきましょう。</p> 

夏休み、冬休みと「龍っ子げんきシート」を書いてもらっていましたが、春休みは体温のみを書く「けんこうチェックカード」を新しくくばります。春休みの間はそこに体温を記録し、始業式の日は登校前に体温を測り、学校に提出してください。6年生はありません。