



令和5年3月 日
 高木小学校
 春休み号
 文 若宮 三瑞希

春休み

6年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。1年生から5年生までのみなさんも、1年間よく頑張りました。みなさんにとって、今年度はどんな1年でしたか？1年間の生活を振り返りながら、春休みを過ごしてみたいはいかがでしょうか？

この1年間の心身の健康に生活でできましたか？

氏名 _____

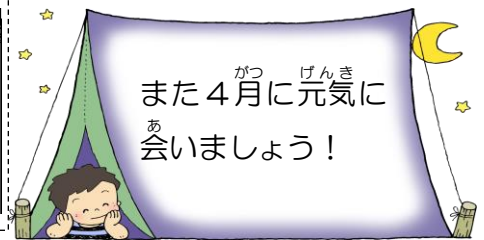
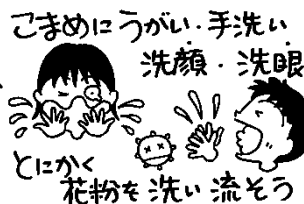
<input type="checkbox"/> バランスの良い食事を心がけた 	<input type="checkbox"/> 適度な運動や外遊びができた 	<input type="checkbox"/> 早ね早起きができ、しっかり睡眠がとれた 	<input type="checkbox"/> 体を清潔にできた
---	--	--	---------------------------------------

☆☆☆ 春休みの生活 ☆☆☆

は…早ね、早起き、朝ごはん！ 低学年は9時、中学年は9時半、高学年は10時までには寝よう。
る…ルールをまもろう ゲームやYouTubeなどのメディアは、時間やルールをまもってつかおう。
や…やる気！元気！外であそぼう！ 外でたくさん体を動かそう。雨の日は家の中でストレッチ！
す…すませたかな？むし歯のちりょう むし歯がある人は、おうちの人と一緒に歯医者に行こう
み…みんなですごそう 家族や友だち、地域の人と、たくさんお話する機会になるといいですね。

★花粉に注意！

晴れた日は花粉がよく飛びます。花粉症の人は、外に出る時はマスクやメガネをし、家に入る前に服に付いた花粉をはらい落とそう。



～保護者の方へお知らせ～

★「健康の記録」の提出について（卒業生以外）

3学期の発育測定の結果をお渡ししています（ピンクの表紙のクリアファイル）。6年間同じファイルを使いますので、まだご提出されていない方は、中にサインをしていただき、学校までご提出をお願いします

★むし歯の治療

お子さんのむし歯の治療はお済でしょうか？まだの家庭は、春休みの間に治療を済ませておきましょう。また、むし歯の通知を受け取っていない人も、歯医者にて定期検診に行くのもオススメです。

★スポーツ振興センターの申請はお済ですか？

学校でのケガで受診をされた場合は、スポーツ振興センターの保険が申請できます。まだ書類を学校に提出していない家庭は、早めにご提出をお願いします。