

# 元気のたね

高森中央小学校 保健室

令和6年3月 春休み号

文責：内野



級卒業



6年生のみなさん、卒業おめでとうございます。

1年生から5年生のみなさんも6年生のみなさんも、新しい学年に向けて、春休みも生活リズムを整えて、元気いっぱい過ごしてくださいね。

## 1年をふり返ろう！

「できた！」と思うものに  
○をつけてね



早寝・早起きができた



毎日朝ごはんを食べた



食後に歯みがきをした



せっけんで手洗いをした



元気に体を動かした



友だちと仲よくした

元気な体と心をつくる  
ためにがんばることを書  
いてみましょう。



## 元気に過ごそう春休み

### 春休みの「は」

『歯を磨こう。  
食べた後は必ずね。』  
・磨きのこしがないか  
おうちの人に見てもらうのも  
いいですね。



### 春休みの「る」

『ルールを守ると体も元気』  
・寝る前2時間は使わないように  
しましょう  
・20分に1回は遠く  
を見るなど、目を休めましょう。



### 春休みの「や」

『休みの日も  
生活リズムは整えて』  
・7時までに起きる、朝ごは  
ん、しっかり体を動かす等リ  
ズムを整えましょう。



### 春休みの「す」

『睡眠は心も体も  
元気にするよ』  
・かぜをひきにくい体、ニコニ  
コいっぱいの心を作るために  
も睡眠はとても大切です。  
・夜9時半までには寝る習慣を  
つけましょう。



### 春休みの「み」

『みんなでがんばる  
感染予防』  
・熊本県内でもインフルエン  
ザは流行しています。  
・手洗いは感染予防の基本で  
す。石けんでの手を洗いを  
忘れずに。

