

保健だより☆春休み号

令和4年3月22日（火）

御船町立滝尾小学校

養護教諭 酒井

保護者の方と一緒に読もう。

卒業・進級おめでとうございます。今年度はどのような1年間だったでしょうか。春休みの間に1年間の振り返りを下のイラストで行いましょう。できていた項目は□にチェックを入れましょう。チェックを入れられなかった項目については、春休みの間に改善し、気持ちよく新年度を迎えられると良いですね。

今年度1年間をふり返ってみよう！

◀◀◀◀◀◀◀◀◀◀ 心も体も健康に過ごせたかな？ ◀◀◀◀◀◀◀◀◀◀



はるやす ちゅう 春休み中にととのえよう！

まもなく、新年度が始まりますね。春休み中に、今の学年で使ったものを片付けたり、サイズが合わなくなった靴を新しくしたりなど、春に向けての準備をすることと思います。しかし、身のまわりのものだけでなく、生活リズムもととのえることが大切です。4月を健康で元気にスタートするために、早く寝て早く起きる、朝ごはんをしっかり食べる、毎日排便する、運動をする等を習慣付けておきましょう。

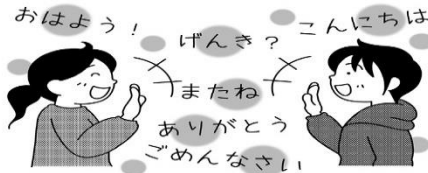


裏面もご覧ください

はるやす つづ がんば 春休みも続けて頑張ろう！

みんなの心と体の健康のために続けてほしいこと

気持ちのよいあいさつ・言葉



感染症対策



継続は力なり。
きっといいことがあるよ

時間を守る



誰かの役にたってみる

一日一善！



上の絵は、みなさんに春休みの間も新しい年度が始まってもしっかり頑張って続けてほしいことをピックアップしています。その中でも「時間を守る」は特に気をつけてほしいことです。イラストには、「食事の時間」、「登校する時間」、「睡眠時間」が描いてありますが、「メディアの時間」も守ってほしいです。春休み中もノーメディアデーを設定しています【3月30日（水）、4月6日（水）】。温かくなるので、外で遊んだり、家のお手伝いをしたりしてみましょう。できるだけ、むずかしいコースにチャレンジしてみましょう。また、新型コロナウイルス感染症の対策も継続して行いましょう。毎日の検温、健康観察をはじめ、ソーシャルディスタンスが保てないときは、必ずマスクを着用しましょう。オミクロン株は、花粉症に似た症状が出る人が多いようです。体調に変化があった場合は、受診するようにしましょう。

しゅうりょうしき はいふぶつ しぎょうしき ていしゅつぶつ 修了式の配付物と始業式の提出物について

○修了式配付物

- 健康手帳・・・1年間の発育測定記録や、保健に関する学習のプリント等を綴じています。表紙裏の枠に、保護者の方からのコメントやサインをもらい、始業式に学校に持ってきてみましょう。

- 春休み健康カレンダー・・・検温や生活習慣についてチェックしましょう。ノーメディアデーもあるのでがんばってチャレンジしましょう。

- 6年間の成長記録（6年生のみ）・・・6年間の身長・体重の増加をグラフにまとめたものです。6年間の成長を見直してみましょう

○来年度始業式提出物

- 健康手帳
- 春休み健康カレンダー

令和4年度の検温カードは、始業式に配付いたします。

4月8日の検温については、春休み健康カレンダーの裏表紙に記入する欄を作成しておりますので、ご記入よろしくお願いいたします。

