

みんなで取り組もう！ はるやすみ



春休みは、2週間ほどの休みになります。今の学年のふりかえりと、新しい学年に向けたじゅんびのための休みです。心とからだを整える休みにしてくださいね。

は 早ね・早起き・朝ごはんて 元気な生活リズムを！

学校のある日と同じリズムですごせるといいですね。朝起きたらカーテンを開け、しっかりと朝日をあびよう！脳が自覚めて、学習もめきめきががんばれそう！



る ルーズな生活、みなおそう！ 上手なおつきあいを

ゲームやスマートフォンをさわったり、テレビをみたりしていると、時間がどんどんすぎていきます。何時間も見続けることがないように、時間を決めよう。

や やっぱり大切！ 感染症予防



インフルエンザや感染性胃腸炎など、まだまだ感染症が心配です。生活リズムを整えることや、石けんを使った手あらいやうがいなど、これからも予防に取り組もう。

す すませよう 治りょうで すっきり！



定期的に病院に通っている人や、むし歯や視力などに心配がある人は、春休みのうちにみてもらうと安心です。新学期にむけて、体も準備しておこう！

み みがこう！ ていねいに！！ めざせむし歯ゼロ



口の中はどうなっているか、鏡でじっくり見てみよう！一番おくに歯がはえてきていたり、歯がグラグラしたりしていませんか？子どもの歯（乳歯）から大人の歯（永久歯）にはえかわる大切な時期です。食べた後は、ていねいに歯をみがいてください。