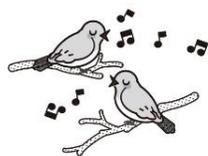


# ほけんだより 春休み号

2022年3月 御杖小学校 保健室



この1年、みなさんは健康で楽しく過ごせましたか？  
春休みは、1年間の整理と次の学年の準備（心・体・身のまわり）をするときです。この1年間をふり返って、良かったことや直したいことはどんなことがあるのか考えてみましょう。そして新年度にそなえてください。



## 生活のリズムを大切に！

- ①早起きをしよう
- ②1日3食規則正しく食べよう
- ③テレビやゲームは時間を決めてやろう
- ④毎日体を動かそう
- ⑤夜は早くおましよう
- ⑥体の悪いところはなおそう



### 「家庭でできる健康チェック」について

春休み中も、自分の健康状態を知っておくために、健康チェックをお願いします。朝の体温を測り、息苦しさ、全身のだるさ、咳、風邪症状、同居家族の風邪症状の様子をチェックしてください。また、普段と違うところへ出かけたり、病院を受診したときには備考欄にその日の様子を記入しましょう。4月に登校するときには、チェック表を学校に持ってきてくださいね。

## 1年間の健康生活ふりかえりチェック！

できたところはこれからも続けて、もう一歩だったところはなるべくできるように、がんばっていきましょうね！



早ね早おきができた



毎日3食をきちんと食べた



すききらいをへらせた



元気に運動をした



外から帰ったあと手洗いをした



大きなけが・病気をしなかった



友だちとなかよくすごした



食後はきちんと歯をみがいた



ぐあいがよくないところをなおした