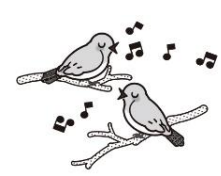


ほけんだより 春休み号

NO.15 2023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



春休みもセルフ健康チェック

春休み中も、自分の健康状態を知っておくために、セルフ健康チェックをお願いします（※健康チェック表はありません）。朝の体温を測り、息苦しさ、全身のだるさ、風邪症状がないか確認しましょう。熱があったり、風邪症状がある場合は外出を控え、家でゆっくり過ごし、必要なら病院で診てもらいましょう。新型コロナやインフルエンザなど、感染症と診断された場合は学校へ連絡をお願いします。

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！

<p><input type="checkbox"/> 早ね早おきができた</p>	<p><input type="checkbox"/> 毎日3食をきちんと食べた</p>	<p><input type="checkbox"/> すききらいをへらせた</p>
<p><input type="checkbox"/> 元気に運動をした</p>	<p><input type="checkbox"/> 外から帰ったあと手洗いをした</p>	<p><input type="checkbox"/> 大きなけが・病気をしなかった</p>
<p><input type="checkbox"/> 友だちとなかよくすごした</p>	<p><input type="checkbox"/> 食後はきちんと歯をみがいた</p>	<p><input type="checkbox"/> ぐあいがよくないところをなおした</p>