

ほけんだより



令和6年3月22日
高向小 ほけんしつ
おうちの方と読もう！
3月 はるやす ごう
春休み号



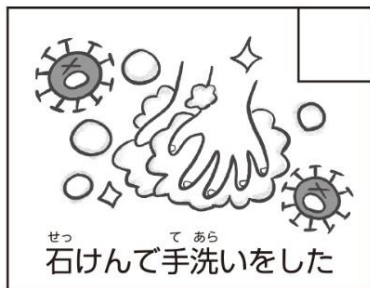
早いもので、もう修了式の日になりました。今年も保健室からみなさんの素敵な姿をたくさん見せてもらいました。体調の悪い友だちと一緒に保健室まで来てくれたり、友だちがケガをした時に優しく声をかけたり、そんな思いやりの心をいつまでも大切にしてくださいね。

いよいよ春休みが始まります。新しい学年に向けて、生活リズムをくずさずに過ごしましょう。4月にみなさんの元気な顔を見られることを楽しみにしています！



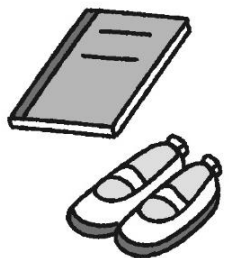
1年をふり返ろう！

「できた！」と思うものに
〇をつけてね



今年度はコロナ禍以前に行なわれていた取り組みが多く再開されました。チャレンジ長縄やマラソン大会など体を動かす行事が増え、また給食後の歯みがきも再開できたので、去年よりも健康づくりを頑張れた子が多いのではないのでしょうか。来年も続けましょうね。

春休みは新学期の準備期間



しんがつき つか も
新学期から使う持ちもの、準備はOK？

この1年で体がぐんと成長したみなさんですから、きっと足も大きくなっているはず。春休みに一度くつや上ぐつが小さくなっていないかチェックしましょう。

小さくなったくつのかかとを踏んでいると、だらしく見えるだけでなく、くつが脱げやすく転んでしまいます。自分のサイズにあったくつを用意しましょう。



やすちゅう せいかつ
休み中も生活リズムは
変えずに過ごそう。

じかん よゆう はるやす
時間に余裕がある春休み。いつもより早く寝て、睡眠をたくさんとるのもおすすめです。

せかい かつやく おおたにしょうへい
世界で活躍されている、ロサンゼルス・ドジャースの**大谷翔平**選手は「睡眠は基本的に10時間。最低でも8時間はとる」と公言されています。睡眠が大谷選手の活躍を支えているのかもしれない。

みなさんもたっぷり睡眠をとることで、勉強も遊びも100%の力が出せるはずですよ！



きになるところ、治療
などをすませておこう。

4月から健康診断が始まります。春休みの間に、めがねを合わせするなど、新学期に備えましょう。

特に、歯科検診の受診のお知らせをもらい、まだ受診できていない人は早めに受診しましょう。虫歯は治療せず、そのままにしておくと、どんどん悪くなっていってしまいますよ！



保健室から借ったものが家や教室にありますか？

上ぐつや保冷剤入れなど、保健室で貸し出した中に返ってきていないものがあります。貸し出したものが返ってこない、他の人に貸すことができなくなってしまいます。借りたものは、忘れないうちに返すようにしましょう。