

ほけんだより

平成31年3月18日(月)
 秦小学校保健室
 第19号
 おうちの人と一緒に読もう♪

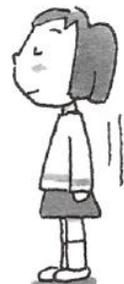
3月も残り半分となりました。みなさんにとって、この1年はどんな年でしたか？楽しいことも苦しいことも、いっぱいあったと思います。たくさんの経験をしたみなさんは、1年前より心も体もぐんと成長しているはずですよ。6年生は中学生に、1～5年生は学年が1つ上がります。今から規則正しい生活を心がけ、新年度を元気に迎えましょう。さらなる成長を期待しています。



1年間 健康チェック

今年1年、がんばったことに印をつけよう！

- | | |
|---|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 早寝・早起きをした | <input type="checkbox"/> 朝ごはんをしっかり食べた |
| <input type="checkbox"/> 好き嫌いせず何でも食べた | <input type="checkbox"/> ご飯の後に歯みがきをした |
| <input type="checkbox"/> 外で元気に遊んだ | <input type="checkbox"/> 手洗い・うがいをした |
| <input type="checkbox"/> 毎日ハンカチ・ティッシュを持ってきた | |



7っ できた！

4～6っ できた！

1～3っ できた！

どれもできなかった

すごい！

もう少し！

がんばって！

ざんねん！

その調子で健康的な生活を続けよう

できなかったことは新しい学年の目標にしよう

他の健康的な生活も取り入れてみよう

まずは、できそうなものから取り組んでみよう



ご卒業おめでとうございます

6年生のみなさんに、卒業をお祝いして、「6年間の成長の記録」を贈ります。

秦小で過ごした6年間は、体だけでなく、心も大きく成長したことでしょう。

笑顔を忘れずに、勉強や部活、いろいろなことに挑戦して頑張ってください。中学校での生活が健康で明るいものになるよう、願っています。

春休みの過ごし方



規則正しい生活をしよう！

春休み中も、毎日早寝・早起き・朝ごはんをしっかり行きましょう。また、適度な運動、歯みがき、手洗い・うがいの習慣をつけておきましょう。



体の調子の悪いところを治そう！

むし歯などの治療は済みましたか？4月から健康診断が始まります。春休み中に治しておきましょう。



新年度の準備をしよう！

古い教科書やノートを整理しておきましょう。靴や洋服のサイズは合っていますか？自分のサイズに合ったものを新しく用意しましょう。



館のお友へ



今年度も秦小学校の保健活動に、ご理解とご協力をいただきありがとうございました。子供たちも1年間健康に過ごすことができました。来年度も引き続き、子供たちが元気に学校生活を送れるよう、ご協力をよろしくお願いいたします。

保健室 田部井 唯