

はげんだよ 3月

神埼市立神埼小学校 保健室

4月に始まった学年も、もう終わりですね。あっという間にすぎちゃいましたね。この1年間の生活をどう振り返りますか？

ふりかえって、よくできたこと、あまりよくできなかったこと、思い浮かぶことがあるでしょう。毎日、いろいろいにち

ろなことをがんばってきただけで、みなさんの心と体はすっかり大きくなっていきます。また、それは、誰かと

比べるものではなく、ちがってあたいまえ。あせったり、落ちこんだりする必要はありません。自分のペース

でこれから成長のステップを^{おしすす}一歩ずつのぼっていくてください。連絡おめんどございます。

1年間をふいかえってみましょう！！

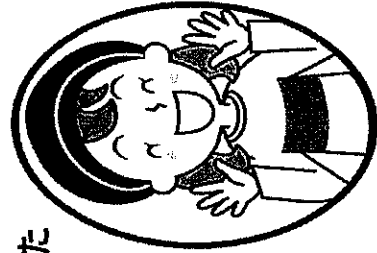
● ● ● ● ● ● ● ● ● ●

呼吸器の体心

● ● ● ● ● ● ● ● ● ●

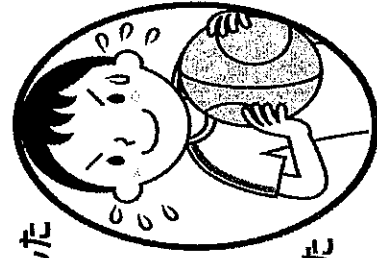
＜心は？＞

- ☐ あいさつができた
- ☐ 落ち込むことがなかった
- ☐ イライラしなかった
- ☐ 友だちと仲良くできた
- ☐ 人に親切にできた



〈 3 〉

- 早寝早起ができた
- 歯みがきをきちんとした
- 定期的に運動をした
- 栄養バランスよく
食事をとれた
- 手洗い・うがいができた



おうちの方へ

休み中も子どもさんの様子をしっかりと観察して下さい。発熱や咽頭痛、体調不良等がある

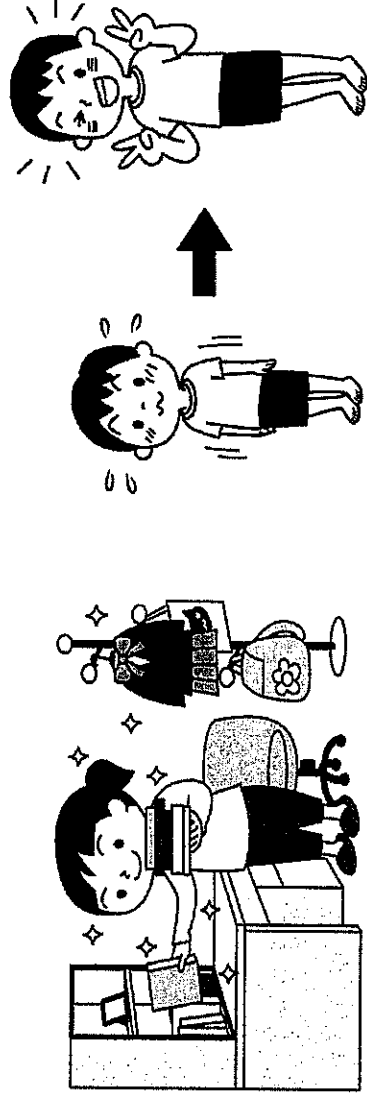
るとまは、無理をせず、ゆっくい家で安靜にし、発熱や体調不良が続くとまは、医療機関に

電話をして確認して下さい。家族みんなで石けんでの手洗い、せきエチケット

トを習慣化しよう。

かぜ・インフルエンザ・感染症を予防しよう！！

こまめにうがい・手洗い	バランスのよい食事	しっかり睡眠	部屋の換気をする
気温に合わせて衣服の調節	人混みを避ける	ストレス発散	花を育てる



新年度は、すがすがしい気持ちでむかえよう！！

