

ほけんだより 3月

〈今月のほけんもくひょう〉

一年の健康生活の
振り返りをしよう

明石小ほけんしつ R2・3

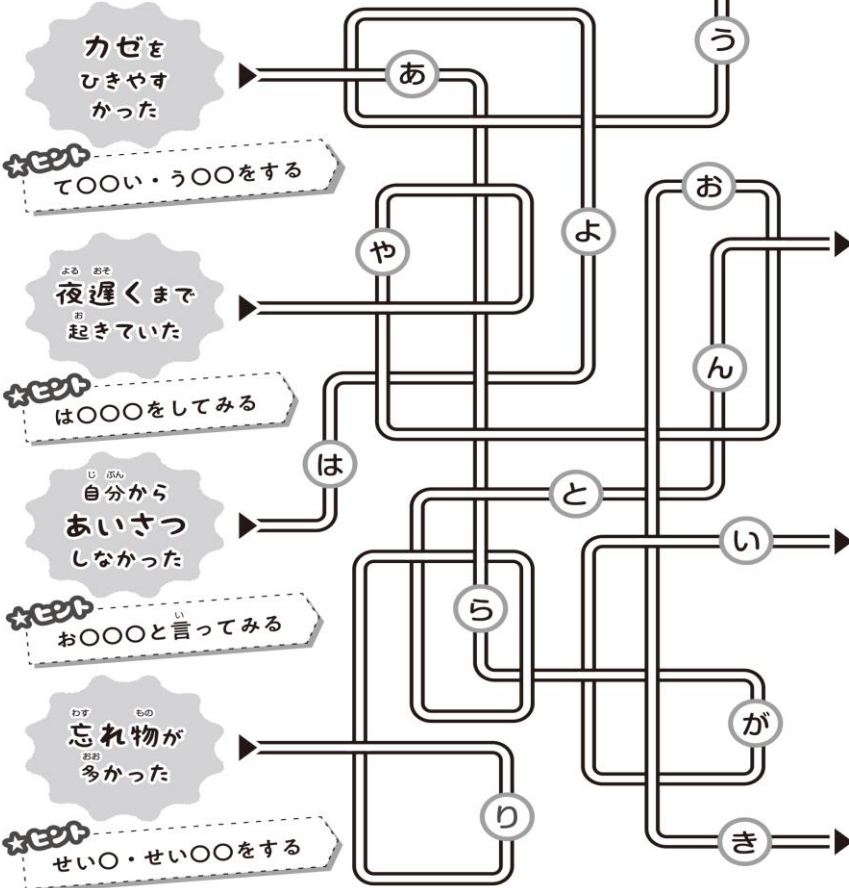
もうすぐ卒業式・修了式を迎えます。あなたにとってどんな一年でしたか？楽しかったこと、うれしかったこと、くやしかったこと、落ち込んだこと…いろいろなことがあったと思います。一つひとつの出来事があなたを成長させてくれたことなのでしょう。心も体もぐぐぐっ！と成長した明石っ子のみなさん、4月からは新しい学年へステップアップです。笑顔で元気に過ごせるよう、規則正しい生活リズム、早寝・早起き・朝ご飯！をおねがいします。

※感染症予防のため、手洗い・うがい・咳エチケットをおねがいします。

しんがくねん まえ
新学年になる前

こんな自分から卒業！

ヒントの〇〇に入る文字をたどって卒業を目指そう。
卒業するためのアドバイスがあるよ。



カゼを
ひきやす
かった

STEP
て〇〇い・う〇〇をする

よるおそ
夜遅くまで
起きていた

STEP
は〇〇〇をしてみる

じぶん
自分から
あいさつ
しなかった

STEP
お〇〇〇と言ってみる

わす
もの
忘れ物が
多かった

STEP
せい〇・せい〇〇をする

「おはよう」と言ってみよう。友だちや先生に自分からあいさつができると、気持ちよく1日が始められるよ。

できました

身のまわりのものを整理整頓しておくで、忘れ物を減らせるよ。春休みの間に片付けをして、新しい学年に備えよう。

できました

手洗い・うがいでウイルスを洗い流そう。バランスよく食べて、カゼに負けない体をつくることも大切だね。

できました

早起きをして太陽の光を浴びよう。日中しっかり活動していれば、夜は自然と眠くなるよ。

できました

わたしからわたしへ

お疲れさま
「お疲れさま」といえば、がんばりや苦労をねぎらう言葉ですよね。この言葉を一年走り抜けた自分自身にも、かけてあげてほしいのです。
みなさんの体と心は、一年でたくさん動いたことでしょう。体を動かすと疲れたり、筋肉痛になったりしますよね。でも、そうして強い体がつくられていくのです。心も同じです。喜んだり、悲しんだり、怒ったり…。たくさん動いた分、育つもの。それに疲れるものです。春休みには「お疲れさま」と自分に声をかけ、体も心もリラックスさせてあげましょう。



保護者の方へ
新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のための、毎朝夕の健康チェック、検温ありがとうございます。
しばらくの間、よろしくおねがいします。

