



ほけんだより

南が丘小学校
保健室
R2. 3. 23

新型コロナウイルスの影響で、まさかこのような学年末を迎えることになるとは、予想もしていませんでした。まだまだ先のみえない状況に不安いっぱいですが、なんとか早く終息して、平穏な日常が戻ってくれることを願うばかりです。

なかなかマスクが手に入りにくい状況が続いていて心配ですが、一番の予防

法は、「石けん
で手を洗うこ
と」と、「うがい
をすること」で

す。
外から帰ったら、まず手を洗いましょう！



4/8 ~2/28 保健室利用状況(人)

	4月	5月	6月	7月	9月	10月	11月	12月	1月	2月
けが	239	289	331	208	345	361	363	175	187	251
病気	103	88	139	90	192	138	82	76	85	73

<おうちの方へ>

スポーツ振興センターを利用して、まだ書類を提出されていない方は、可能であれば3月25日（水）修了式までに提出いただくと助かります。もう少し時間がかかる場合は、新学期になってから新担任にお渡しください。

今回の臨時休校で、やっぱり子どもたちの元気な声が聞こえないのは、さみしいなと思いました。子どもたちの笑顔に癒され、パワーをもらっていることに感謝です。そして、保護者のみなさま、保健室へのご協力ありがとうございました。

出口みゆき、西田麻里

ねんかんけんこうしゅうかん

1年間の健康習慣を
ふりかえろう

できているなら
□ にチェックを
入れてね

せいしゅうしゅうかん

生活習慣

☐ 早ね早おき
☐ バランスのよい食事
☐ てきどな運動

びょうきよぼう

病気の予防

☐ はみがき
☐ うがい・手洗い
☐ 部屋のかんき

こころの健康面

☐ 元気にあいさつ
☐ 友だちにやさしく
☐ ストレスをためない

らいねんど

来年度は、できていなかったこともがんばろう

一年間、がんばりました！

一年間、元気に楽しくすごせましたか？つらいことがあっても、乗り越えようと努力していた人もいたでしょう。そのがんばりは、きっと、心を強く、そしてやさしく成長させたことでしょう。

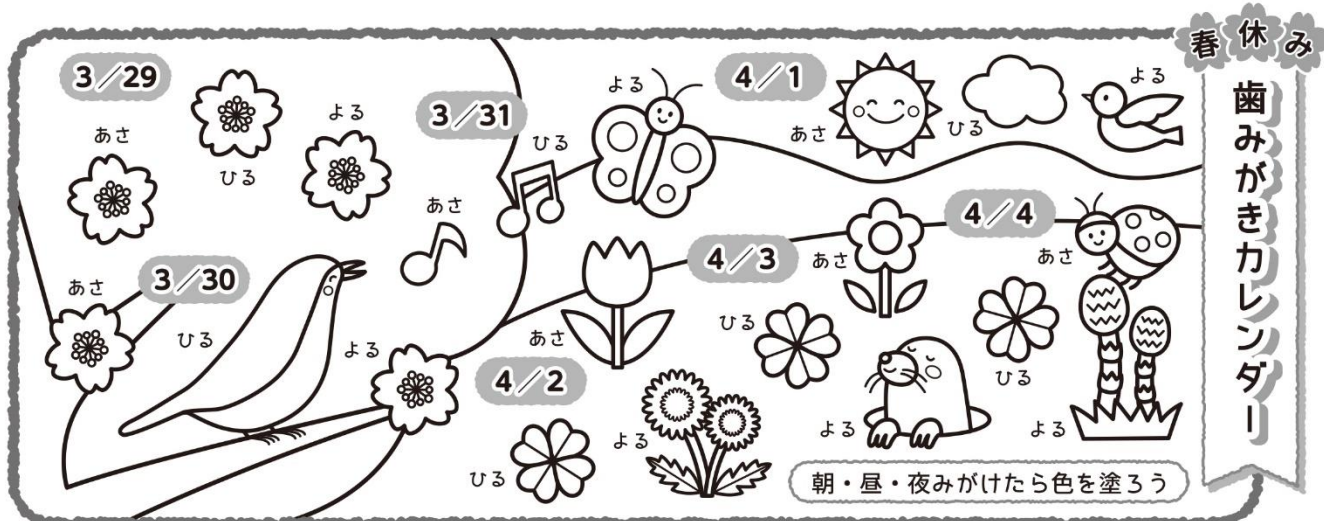
一年の区切りに、「一年間よくがんばったね」と、自分をほめてあげてください。そして、気持ちを新たに、来年度をむかえる心の準備をしましょう。



春休みにやっておこう

- ・「はやね、早起き、朝ごはん」で、生活リズムを整えましょう。
- ・むし歯や視力低下など、気になるところがある人は、受診しておきましょう。
- ・身のまわりの整理をしよう。着替えや保冷剤タオルなど、学校で借りたものがあれば返してくださいね。

臨時休業の間に運動不足になっていることと思います。4月からの登下校や学校生活に備えて、なるべく体を動かすようにしましょう。



※歯みがきカレンダーは、自由に使ってください