

ほけんだより 春休み号

R4.3.23 長原小学校

いよいよ本年度が終わります。この1年間で、皆さん体も心も大きくなりましたね。何より大きな事故やケガもなく、皆さんが元気に1年間過ごすことができたことを嬉しく思います。春休み中も、事故やケガのないように過ごして、新学期、元気に登校してください。

春休み中も感染症予防対策をしよう

①手洗い・うがい・消毒	②マスク	③健康観察	④人が多い所への外出をさける	⑤規則正しい生活
-------------	------	-------	----------------	----------

保健室から皆さんへメッセージ

総卒業

総修了

6年生の皆さん、ご卒業おめでとうございます。中学校生活は、たくさんの友だちとの出会いもあり、今後の人生に大きく関わる出来事が訪れることもあるかもしれません。常に夢や目標に向かって努力をし、中学校生活を「かけがえのない時間」にしてください。そのために大切なのは、体と心が健康であることだと私は思います。しっかりと規則正しい生活を心がけて、時には心も休ませながら、心身ともに健康で、楽しい中学校生活を過ごしてください。お別れは寂しいですが、未来へ羽ばたく皆さんのご活躍、ご健康を心よりお祈りしています。

2年生・4年生の皆さん、春休みが明けるといよいよ1つ上の学年に進級ですね。この1年間で、体も心も立派に成長した皆さんの姿は、とても頼もしく感じます。さて、皆さんはこの1年間で、「勉強」「運動」「生活」など、どれだけできるようになったことがありますか？ できるようになった事1つ1つは、皆さんが成長した証です。その成長の証をしっかりとって、新しい学年でも頑張ってください。皆さんが、ますます体と心が大きく成長するのを楽しみにしています♪

春休み過ごし方は は り や す み

は 早寝・早起き・朝ごはんの生活をしよう！
生活リズムを一度乱してしまうと、体調を崩しやすくなり、生活リズムを戻すのも大変です。春休み中も、生活リズムを崩さないように「早寝・早起き・朝ごはん」の生活をしましょう。

る ルールを決めてからゲームやテレビを見るようにしましょう！
1日中ゲームやテレビを見ることは、目の疲れやストレス、頭痛などの原因になります。「30分だけ」などのルールを決めてから、ゲームやテレビを楽しむようにしましょう。

や 休みのうちに治療を済ませておこう！
4月から健康診断が始まります。まだ治療していないケガや病気はありませんか？家の人に相談して、休みのうちに治療できるケガや病気は治療を済ませておきましょう。

す 水分をこまめにとるようにしよう！
水分をとることは、脱水症状（気分が悪くなる・吐き気など）にならないためにも大切です。また感染症予防にも効果があります。しっかりと水分をとるようにしましょう。

み 磨こう！歯と体と心！
春休み中も1日3回歯みがきをしましょう。また、1年間頑張った体と心を休めて、新学期からも新たな気持ちで頑張しましょう。

保護者様

1年間、新型コロナウイルス感染症等の予防対策でご理解・ご協力をいただき感謝いたします。また、様々な保健行事等で大変お世話になりました。ありがとうございました。来年度も健康診断等が始まりますが、引き続きよろしくお祈りいたします。