



春休みが始まります。あちらこちらに、  
たくさんのお花がさいています。陽ざしもあたたかくなりました。  
春休みは、みなさんにとって、進級の季節です。新しい学年になる  
準備の期間です。体の調子を整えて、元気に新学期を迎えましょ  
う。

## 春休み中、気をつけること

### 1、規則正しい生活をしよう。

- ・決まった時間に起床し、決まった時間に就寝しましょう。
- ・食事は、朝・昼・晩ときちんと食べましょう。
- ・食事の後は、忘れずに歯みがきをしましょう。
- ・外でしっかり、体を動かしましょう。
- ・テレビやゲームは、時間を決めてしましょう。
- ・身のまわりの整理整頓を心がけて、気持ちよく新しい学年を迎えられるようにしましょう。

### 2、からだの調子を整えましょう。

- ・むし歯のある人は、休み中になおしましょう。
- ・視力検査で、B・C・Dの人は、眼科でみてもらいましょう。
- ・その他、からだの調子の悪いところがある人は、治療しておきましょう。



### 3、かぜ・花粉症・感染症に気をつけましょう。

- ・花粉症の人は、外へ行くときは、気をつけましょう。マスク・めがねなどで予防しましょう。
- ・新型コロナウイルスやノロウイルスなど、たくさんのウイルスによる感染症があります。春休み中も石けんで手洗い・うがいなど基本的な感染症対策を心がけましょう。

～保護者のみなさまへ～

春休み中も引き続きお子様の健康に気をつけてください。よろしくお願いします。

フレッシュな気持ちで  
新年度をスタートできるのは

どっち？

#### 生活リズム



#### 治療



#### 整理・整頓



新年度を気持ち良く迎えるために、  
春休み中に必要なことを  
済ませておきましょう。

