

ほけんだより 3月



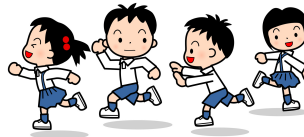



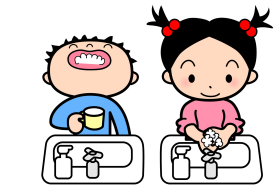
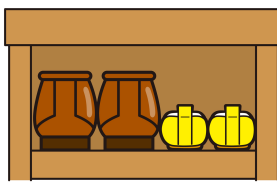





令和6年3月22日
半田小学校 保健室

ご修了おめでとうございます。これまでの1年間を振り返ると、がんばったことも、悔しい思いをしたこともあったと思いますが、どれも貴重な経験です。春からは新しい学年にあがります。次のステップへ進めるようこれからもがんばりましょう。

新学期に向けて健康チャレンジビンゴ!

春休み中にいろいろなことにチャレンジしよう!! チャレンジして、できたら○をつけてね!!

ビンゴのルール: たて・よこ・ななめのいずれかがそろったらクリアだよ☆

 <p>まいあさ かぞく 毎朝、家族に「おはよう」とあいさつができる。</p>	 <p>げんきじるし 元気印のバナナうんちがでた!</p>	 <p>ぶんいじょう 30分以上からだを動かした。</p>	 <p>テレビやゲームを全く見なかった(しなかった)。</p>
 <p>ひる 昼のはみがきができた!</p>	 <p>いえ てつだ 家の手伝いをした。</p>	 <p>いえ かい てあら 家に帰ったら、手洗いうがいができた。</p>	 <p>くつをそろえた!</p>
 <p>はやお (早起き) 7時までに起きられた。</p>	 <p>あさ ひる よる 朝・昼・夜の歯みがきを忘れずにできた!</p>	 <p>はる 春を見つけた!</p>	 <p>はやね (早寝) 10時までに寝られた。</p>
 <p>べんきょう 勉強を30分以上できた。</p>	 <p>セルフ よしよし 自分をほめた!</p>	 <p>かぞく 家族にほめられた。</p>	 <p>しんがっき 新学期の準備ができた。</p>

あたら がくねん じゅんぴ

新しい学年の準備をしよう!

- ランドセルのかたひもはきつくはないですか?
- くつや体操服、制服のサイズはありますか?
- 教科書や勉強道具の整理はできていますか?
- おし歯はありませんか?
- 歯ブラシは広がっていませんか?

チェックしてみよう!!
新しくするものは、おうちのひとと早めに相談しましょう。

ヒポクラテスは言いました

人間はだれでも、体の中に100人の名医を持っている



病気は人間が自らの力をもって自然に治すものであり、医師はこれを手助けするだけだ

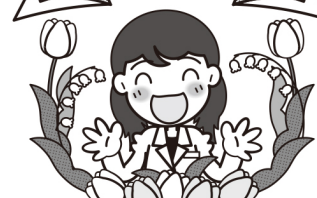
ヒポクラテスは、「医学の父」と呼ばれる古代ギリシアのお医者さん。病気は災いとされていた2,500年も前の時代に、人間に備わっている力を信じていたのです。

今年度も手洗いなど、子どもたちは感染症を予防するためにたくさんがんばってきました。でも、やっぱり大切なのは食事や睡眠、生活リズムを整えて「体の中の名医」をサポートすること。ぜひ、おうちでも続けてくださいね。



児童のみなさんへ

1年間ありがとうございました



この1年間で身長や体重が増え、体が大きくなりました。また、できなかったことができるようになったり、友だちを思いやる気持ちが育ったりと、心も大きく成長しました。

4月からは一つ学年があがります。目標を持ち、失敗を恐れず挑戦していきましょう。困った時は、周りの人に頼りましょう。周りにいる先生や家族、友だちがきっと助けてくれます。保健室からもできる限りの応援をします!

春休みも、「早寝・早起き・朝ご飯・朝うんち」を合い言葉にリズムが乱れないよう目標を持って過ごしましょう。健康チャレンジビンゴ、パーフェクト目指して頑張ろう!!