

# ほけんだより 3月 春休み

2025, 3, 11 横瀬小学校

もうすぐ卒業式。6年生のみなさん、おめでとうございます。この6年間で体も心も大きく成長した  
 こととおもいます。中学生になっても自分らしさを大切に、大きく夢を羽ばたかせてくださいね。

5年生のみなさんはいよいよ最高学年。1年生から4年生のみなさんもそれぞれ進級ですね。1年  
 間のまとめをしっかりと、次の学年に進む準備をしていきましょう。

春休みを元気に過ごすためには、規則正しい生活習慣が基本です。  
 早寝・早起き・朝ごはんを元気に体づくりを続けていきましょうね。

## 保健室の1年間

3月7日までの集計です。



多かったけがの場所  
 教室

保健室利用の一番多かった月  
 10月



## ありがとうの効果

健康になる  
 ポジティブになる



感謝の言葉を口にして、自分も周りの人も  
 すてきな1日を過ごせるようにしましょう。

## 1年をふり返ろう!

「できた!」と思うものに  
 ○をつけてね

 早寝・早起きができた	 毎日朝ごはんを食べた	 食後に歯みがきをした
 石けんで手洗いをした	 元気に体を動かした	 友だちと仲よくした

保健室からのお知らせ  
 春休みも「健康カレンダー」の宿題があります。生活目標を決めるときはメディアコントロールチャレンジを思い出し、参考にしてね。4月8日に担任の先生へ出してください。

「ありがとう」と口に出していますか。この言葉には言った人にとっても、言われた人にとっても、良い効果がたくさんあることがわかってきました。

### 春休みのうちに やっておこう!

<input checked="" type="checkbox"/> 気になるところの治療	<input checked="" type="checkbox"/> 身の回りの整理
<input checked="" type="checkbox"/> 靴や服のサイズの確認	<input checked="" type="checkbox"/> 借りたものを返す
<input checked="" type="checkbox"/> 新年度の準備	

## ならべかえチャレンジ

① や お は き ② ん さ あ は こ

一日を元気に過ごすコツは、毎朝  
 ①をして②の時間をつくること。  
 できていない人は明日からチャレンジしてみましょう。

