



少しずつ暖くなり、桜やタンポポ、菜の花などの花が咲き始め、春らしさを感じられる時期がやってきました。あっという間に1年間が過ぎ、4月からは新しい学年のスタートです。春休み中に心と体の準備をしっかり整えておきましょう。

春休み中に治療しておこう



4月から健康診断が始まります。

むし歯がある人、視力が B・C・D だった人は、春休み中に受診をしておいてください。

歯科や眼科での定期検診を受けることもおすすめします。

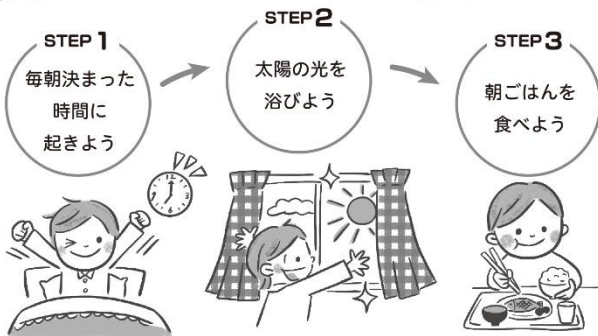


生活リズムをつくる

朝

3ステップ

片付けて



春休み中も、規則正しい生活を続けましょう☆

- ・決まった時間に起きて、決まった時間に寝よう。
- ・食事は3食バランスよく食べよう。
- ・食事後は、ていねいに歯をみがこう。
- ・外でしっかり体を動かそう。
- ・テレビやゲーム、スマホ等の使用時間を決めよう。
- ・家の人の手伝いをすすんでしよう。



花粉症の人は、外出時にマスクや眼鏡で対策をしましょう！
症状のある人は、早めに耳鼻科や眼科を受診してください。

春休み中も、石けんでの手洗い・うがいなど基本的な感染症対策を心がけましょう。

新年度をすっきり迎えよう

みなさんの机の上や部屋は整理できていますか。新年度が始まると、新しい教科書などの物が増えて、ごちゃごちゃしがちです。そうなる前に片付けをして身も心もすっきりしましょう。



① 片付ける範囲を決めてから始める

すべてを整理しようとする、何から始めればいいのかわからなくなります。最初に場所を決めましょう。

② 使う場所の近くに片付ける

物が使う場所の近くにあると、出し入れが楽になります。使う場所から手の届く位置に収納しましょう。

③ 自分の好きな空間を作る

好きな物を飾る場所があると、その場所をきれいに保ちたくなり、そこを中心に片付けるきっかけになります。



片付けの3つのコツ