

# ほけんだより

## 春休み号



### 生比奈小学校ほけんしつ

No. 12 2022年3月24日

今日は、修了式の日です。それぞれの学年のしめくくりができましたか？今年度もコロナ対策をしながらの学校生活を、みなさんよくがんばりましたね。マスク生活が当たり前になってしまいましたが、そうやって自分やまわりの人を感染から守る方法を知って、実行することができました。明日からの春休みも健康に気を付けて生活し、新しい学年の準備をしてくださいね。



保健室来室者は  
745人  
でした

3月18日(金)までの記録

一番多かった症状  
ずっとう頭痛

一番多かったケガ  
だぼく打撲

保健室を利用する人は、高学年よりも1、2、3年生の方が多かったです。高学年になるにつれ、けがをしないように気をつけ、体調をくずさないように気をつける力が身についてくるからでしょうか。もちろん、気をつけて生活をしていても体調をくずすことはありますが、なかには、ゲームなどのメディアを使いすぎて、ねるのがおそくなって、授業に集中できず、保健室で休む人もいました。

保健室へ来て、また元気になって、教室へ帰って行く姿はとてうれしいものです。これからもみなさんが元気になれる「保健室」を準備しています。

みなさんの今年度はどんな年でしたか？

右の表のチェックをしてみてください。

今年度チャレンジした、「健康チェックカード」

のことも思い出してみてください。

自分の心がけ次第で、健康にすごすことができます。自分の生活を振り返ってみて、春休みの生活を考えるヒントにしてください。何か一つでも自分にとっていいことを実行してみよう！

春休みに健康面でがんばったことを教えてね！

☆参考にしなね

### 春休みの間にチャレンジ!

いつも夜ふかしをしてしまう人は… **チャレンジ!** 早起き

休みの日にだらだらしてしまう人は… **チャレンジ!** 外で運動

ついつい食べすぎてしまう人は… **チャレンジ!** ひとくち30回

体の様子で気になることがある人は、春休みの間に受診しておいてくださいね。



### 1年間を振り返ろう

- 早起きをした
- 毎日朝ごはんを食べた
- 朝うちの時間をつくった
- からだを動かした
- 夜ふかしをしなかった

今年度はどんな1年でしたか？新しい学年を元気に迎えられるように、春休みも生活リズムを整えて過ごしてくださいね。

家の人といっしょに読みましょう。  
”春休み中も”



◎朝と夜に、検温をして、健康観察を続けてください。

学校から健康観察カード(黄色の紙)を渡していますので、記録をして新学期には、持って来てください。

◎手洗い、マスク、アルコール消毒、換気、3密をさけることなどを続けましょう。

◎バランスのよい食事、よくねむる、体を動かす(お手伝いもいいですね)を続けて元気にすごしましょう。

### 保護者様へ ~制服リユースのお願い~

すでに、町からのお知らせでご存じの方もいらっしゃるでしょうが、勝浦町の社会福祉協議会では、制服のリユース(再利用)活動を行っています。譲り合いをすることができるので、お気軽にご相談ください。そして、本校では、特に体操服の寄付を募集しています。体調不良等で、着替えが必要になった場合、使わせていただきたいです。まだ着られる状態でありながら着られなくなった体操服があり、寄付してもいいという方がおいでましたらぜひ、よろしくお願ひします。

