

# ほけんだより

令和5年度  
3月15日(金)  
せらひがし小学校  
保健室

## ねんかん 1年間ありがとうございました！

あっという間に今年度が終わります。どんな1年間でしたか？4月になると6年生は中学生に、1～5年生は学年が上がり、新しい生活が始まります。4月になる前に、ぜひ1年間の振り返りをしてみてください。きっと、何かできるようになったことや、成長したと思うことがあるはず！「いい1年だったな」と思える人がたくさんいたらうれしいです。

## ねんかん せいかつ ふ 1年間の生活を振り返ってみよう！

いくつチェック☑がつけられるかな？

-  早起・早起が毎日できた？
-  毎日朝ごはんをしっかりと食べた？
-  食後にはしっかりと歯みがきをした？
-  手あらいがしっかりとできた？
-  休み時間には外で元気にあそんだ？
-  ゲームなどの時間にきをつけた？
-  ともだちとなかよくできた？



## はるやす しんがっき じゅんぴ 春休みは、新学期にそなえて準備しよう！

進学・進級の日を気持ちよく迎えるためにも、春休みの間に、心と体を整え、身の回りの準備をしておきましょう！

持ち物の確認をしよう！



シューズや体着は体の大きさにあっていますか？特にシューズは、合わないものを身につけると、けがや足の変形の原因に。

むし歯などの治療を済ませよう！

4月には健康診断が始まります。その前に、むし歯の治療を済ませていない人やその他の病気についても病院で見てもらおう。



めがねは目に合っていますか？

めがねをかけている人は、定期的に検診を受けるようにしましょう！自分に合わないめがねは、目が疲れる原因に。



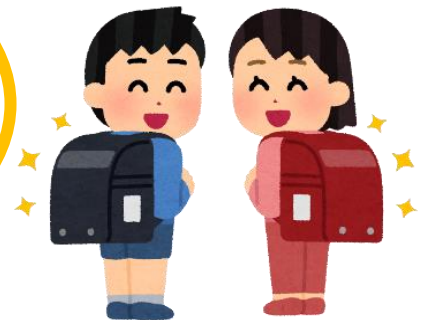
身の回りの整理をしよう！

自分の部屋や机のいらないものは、思い切って捨ててしまおう！身の回りを整理して、すっきりした気持ちで新学期を迎えよう。



心と体のリフレッシュも  
わすれずにね♪

1年間がんばった自分をほめよう！  
好きなことをしてゆっくりしよう！



保護者のみなさま、1年間、学校保健活動へのご協力ありがとうございました。元気に新年度を迎えることができるよう、ご家庭でのサポートを引き続きよろしくお祈いします。