

# ほけんだより3月

お子様と一緒に読みください。

## 心も体も健康な1年をすごせたかな？

✓ チェックしてみよう！

早ね早おきができた



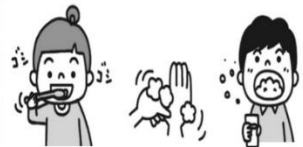
すききらいをせず何でも食べた



こまめに体をうごかした



せいけつな生活ができた  
(歯みがき、手洗い、うがいなど)



とも 友だちと仲よくできた



ストレスを上手に解消した



今年(ことし)は新型コロナウイルス感染症(かんせんしょう)の影響(えいぎょう)により、休校期間(きゅうこうきかん)や分散登校(ぶんさんとうこう)を経験(けいけん)し、登校再開(とうこうさいかい)後も、様々な制限(さまざませいげん)がある中(なか)での学校生活(がっこうせいかつ)でした。日々の体調管理(たいちょうかんり)にも気(き)を使う(つか)ことが多かった(おお)と思いますが、自分自身(おち)の体調(じぶんじしん)と今まで(いま)以上に(いじょう)じっくりと、向き合う(むきあ)ことができた(ねん)1年(いちねん)になった(な)ったのではない(ではない)でしょうか。来年度(らいねんど)も同じ(おな)じように、体調管理(たいちょうかんり)をしっかり(げんき)として、元気に(げんき)登校(とうこう)できるように(しよう)しましょう。

# さあ、中学校へ！ 卒業おめでとう



6年生(ねんせい)のみなさん、ご卒業(そつぎょう)おめでとうございます。間もなく(まもなく)みなさん(みなさん)は中学生(ちゅうがくせい)になり、新しい(あたら)い友だち(とも)や先輩(せんぱい)、先生(せんせい)たち(たち)と出(で)会い、新しい(あたら)い生活(せいかつ)が始(はじ)まります。よいスタート(スタート)をきる(きる)ため(ため)にも、春休(はるやす)みから(から)しっかりと(じょうず)準備(じゅんび)を(を)してお(お)きましょう。



☆生活(せいかつ)リズム(リズム)を「中学校(ちゅうがく)モード」(モード)に！  
早寝(はやね)早起(はやお)きを基本(きほん)に、生活(せいかつ)リズム(リズム)を中(ちゅう)学(がく)校(がっこう)のスケジュール(スケジュール)に合(あ)わせてい(い)きましょう。  
食(しょく)事は(じ)3食(さんしょく)、適(てき)度(ど)な運(うん)動(どう)も忘(わす)れず(ず)に。



☆ケガ(けが)や病(びょう)気(き)は早(はや)め(め)にな(な)お(お)そう！  
新(しん)生活(せいかつ)のスタート(スタート)には健(けん)康(こう)が欠(か)かせ(せ)ま(ま)せ(せ)ん。入(にゅう)学(がく)後(ご)は忙(あ)しく(しく)なり(なり)ま(ま)す。ケガ(けが)や体(からだ)の不(ふ)調(ちょう)は、な(な)る(る)べ(べ)く春休(はるやす)み中(ちゅう)に受(じゆ)診(しん)・治(ち)療(りょう)を(を)。



☆「心(こころ)がま(ま)え」と「リラックス」(リラックス)！  
今(いま)からはりき(はりき)っ(っ)てい(い)る(る)人(ひと)も多(おほ)い(い)と思(おも)い(い)ま(ま)す(す)が、気(き)合(あ)い(い)を(を)入(い)れ(れ)ず(ず)ぎ(ぎ)て(て)も疲(つか)れて(れ)しま(ま)い(い)ま(ま)す(す)。あ(あ)せ(せ)ら(ら)ず(ず)、リラックス(リラックス)を(を)心(こころ)が(が)け(け)て(て)。

### 保健室(ほけんしつ)から(か)らのお知(お)ら(ら)せ

- ☆今年(ことし)度(ど)の成(せい)長(ちやう)曲(きよく)線(せん)を学(がく)期(き)末(まつ)に配(はい)布(ふ)し(し)ま(ま)す。ご家(か)庭(てい)で(で)お役(やく)立(た)て(て)く(く)だ(だ)さ(さ)い。
- ☆来(らい)年(ねん)度(ど)よ(よ)り、保(ほ)健(けん)調(てう)査(さ)票(ひょう)と運(うん)動(どう)器(き)検(けん)診(しん)保(ほ)健(けん)調(てう)査(さ)票(ひょう)の担(たん)任(にん)印(いん)と保(ほ)護(ご)者(しや)印(いん)の押(お)印(いん)を廃(はい)止(し)し(し)ま(ま)す。
- ☆春(はる)休(やす)み中(ちゅう)も検(けん)温(ん)の実(じ)施(し)を(を)お願(ねん)い(い)し(し)ま(ま)す。検(けん)温(ん)結(けつ)果(か)は学(がく)校(がっこう)か(か)ら配(はい)布(ふ)す(す)春(はる)休(やす)み用(よう)の健(けん)康(こう)観(くわん)察(さつ)表(ひょう)に記(き)入(にゅう)し(し)、4月(4がつ)の始(し)業(ぎやう)式(しき)の日(ひ)に提(てい)出(しゅつ)し(し)て(て)く(く)だ(だ)さ(さ)い。
- ☆現(げん)在(ざい)も新(しん)型(がた)コ(こ)ロ(ろ)ナ(な)ウ(う)ィ(い)ル(る)ス(す)感(かん)染(せん)症(しょう)が流(りゅう)行(こう)中(ちゅう)です。春(はる)休(やす)み中(ちゅう)も新(しん)しい(しい)生(せい)活(かく)様(よう)式(しき)に合(あ)わ(わ)せ(せ)た(た)過(か)ご(ご)し(し)方(かた)を(を)し(し)て(て)い(い)た(た)だ(だ)き(き)たい(たい)と思(おも)い(い)ま(ま)す。子(こ)も(も)た(た)ち(ち)が健(けん)康(こう)で(で)安(あん)全(ぜん)に(に)過(か)ご(ご)せ(せ)ま(ま)す(す)よ(よ)う、ま(ま)た、ご家(か)族(ぞく)の皆(みな)様(よう)も健(けん)康(こう)で(で)過(か)ご(ご)せ(せ)ま(ま)す(す)よ(よ)う、ご家(か)庭(てい)で(で)も健(けん)康(こう)管(かん)理(り)を(を)お願(ねん)い(い)た(た)し(し)ま(ま)す。

今年(ことし)度(ど)も学(がく)校(がっこう)保(ほ)健(けん)活(かつ)動(どう)に(に)ご協(きょう)力(りき)い(い)た(た)だ(だ)き(き)、あ(あ)り(り)が(が)と(と)う(う)ご(ご)ざ(ざ)い(い)ま(ま)した(した)。