

「ほっ」❤️ とする保健室からのほけんだより



ほっとけんしつ

令和3年3月23日
春休み前号
牛島小学校保健室

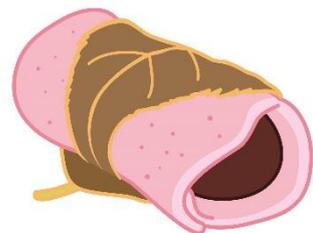
家庭数配付文書

おうちの人とよみましょう

春休みをたのしくすごすために

げんきに過ごすためのあいことば

「**さ** **く** **ら** **も** **ち**」です



まもなく3学期が終わろうとしています。気候も暖かくなってきてすごしやすくなりましたね。春休みには新年度に向けて心や身体の調子を整えたり、準備をしたりするための大切な時間です。今まで通り感染症予防に留意してたのしくすごしましょう。

さんみつまもってかんせんよぼう！

・・・ひきつづき、身体的距離をしっかりとって、3密である「密閉」「密集」「密接」避けてすごしましょう。

くうきのいれかえわすれずに！

・・・ステイホーム中も安心せずに、窓をあけて新鮮な空気を部屋に入れましょう。花粉症の人は、時間をきめて対角線上に少し開けるだけでも空気は入れ替わります。

らっきーにすごそう！はやね・はやおき・あさごはん！

・・・「早起きは三文の徳」ということわざがあります。朝早く起きれば、健康にも良いし、それだけ仕事や勉強がはかどったりするので得をするということです。

もくひょうたててしんねんどじゅんび！

・・・1年を振り返ってあらたに頑張りたいこと、できるようになりたいことを考える時間にしましょう。そして、その目標のために春休みできることをしましょう。

ちりょうのチャンスは春休み！

・・・4月から定期健康診断が始まります。からだの中で気になるところはありませんか？むし歯の治療など気になるところがある人はしっかりと治しておきましょう。

保護者の皆様へ

1年間、ご家庭でも感染症予防に努めていただきありがとうございました。次年度も引き続き「健康観察記録」を行います。1～5年生には次年度使うものを6年生にはそれぞれの中学校で使用するものを配付しますので新学期に記入の上お持ちください。よろしく願いいたします。