



No.16 (春休み) (お家の人と一緒に読んでね)

令和7年3月19日(水) 伊米ヶ崎小学校 保健室

卒業・進級おめでとうございます!

6年生は金曜日卒業、1~5年生のお子さんたちは一つ上の学年に進級です。おめでとうござい ます。

春休みは、子どもたちにとって進級を控え、ワクワクしたり、ちょっと不安になったり、学校から離 れて、開放的な気分になったりする期間かもしれません。新学期に向けて、親子で進学の準備に取 り組んだり、心がまえや進級後の目標などについて話題にしたりしていただければと思います。

き けんこうせいかつつうちひょう

3学期をふりかえり、自分の生活につ いてチェックしてみましょう。

選んだ番号をの中に書いて、 合計点を出してみましょう!満点は30 えん 点です!さぁ何点とれるでしょう?

③ 毎日運動した



バランスよく食べられたかな?

- ① きらいなものは残した
- ② きらいなものも食べようと努力した
- ③ 好ききらいせずに食べた

食後の歯みがきは?

- ① いつもやらなかった
- ② ときどきやらなかった
- ③ 必ずみがいた

ハンカチ・ティッシュ持っていた?

- ① 忘れることが多かった
- ② かばんの中にはいつも入っていた
- ③ いつもきちんと持ち紫けた

運動はした?

②体育の他にときどき運動した

(1) 体育の時だけ運動した



- 帰ってからの手洗い・うがいは? ① いつもできなかった
- ② ときどき忘れた
- ③ 必ずやった



夜、早く寝たかな?

- ① いつも夜おそくまで起きていた
- ② ときどき寝るのがおそかった
- ③ 毎日早く寝ていた



マスクをつける場面ではいつもつけていた?

- まとんどつけなかった
- ②ときどき鼻が出ていた
- ③ いつも正しくつけた



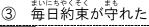
朝の首覚めは?

- ① 起きるのがつらく, 超こされた
- ② ときどき起きるがつらかった
- ③ いつも気分よくスッキリ!



テレビ・ゲーム・タブレットは?

- ほどんど毎日約束の時間を守れなかった
- 誰かに言われたらやめていた

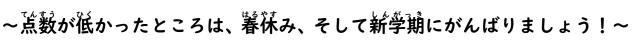




朝ごはんは、食べた?

- いつも食べなかった
- ときどき食べなかった
- 毎日食べた









けが

1位…すり傷(49人)

2位…打撲(38人)

3位…鼻出血(33人)

病気/不調

1位…頭痛(47人)

2位…気持ち悪い(41人)

3位…腹痛(35人)

この1年間、みなさんは健康に過ごせましたか?この学校でどのくらいの人がけがや病気/不調で保健室を利用したか、今年度の保健室利用状況がまとまりましたので、お知らせします。来年度からの生活に活かしてくださいね。

保護者の皆さま、今年度も、登校後、お子さんがケガや風邪症状等の体調不良を訴えた時、お迎え等、快くご協力くださり、ありがとうございました。

来年度も子どもたちが元気に笑顔で過ごせるように保健室からもサポートしていきたいと思っております。 よろしくお願いいたします。

董尔·德克德尼迪尼德马!

生活リズムを 整えよう!

- ★ 「**早寝・早起き・朝ごはん**」を守り、規則正しい生活リズムで過ごしましょう。
- ★ 1日3食をきちんと食べよう。1口20回を意識してよく噛みましょう。
- ★ 食後の**歯みがきを1日3回**ていねいにみがきましょう。

運動やお手伝

いをしよう!

- ★ なるべく体を動かして遊んだり、スポーツを楽しんだりしましょう。
- ★ 自分がする**お手伝いを決めて、自分から動くよう**にしましょう。
- ★ 外で遊ぶ時には、**安全な場所で**あることを確認しましょう。

メディアの やりすぎには

注意!





- ★ ゲームやパソコン・スマホなど、メディアをやいすぎてしまわないように時間を 決めて使いましょう。メリハリが大切です。
- ★ 宿題をするときは、テレビなどを消して、集中して取り組みましょう。

感染対策も 引き続き 行おう!

- ★ **人の多いところは避ける、手洗い・うがい、必要に応じてマスクを着用**することを心がけてください。
- ★ 規則正しい生活をして、ウイルスに負けない体をつくりましょう。

子お知らせ

- ・学年だよりでもお知らせしますが、4月10日(木)の始業式の日、雑巾2枚をお子さんに持たせて下さい。1枚は記名し、もう1枚は記名せずに学校に寄付をお願いします。
- ・4月10日(木)から給食がはじまります。給食後の歯みがき用に、子どもの歯にあったサイズの歯ブラシとコップもお子さんに持たせてください。

