



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。

自分でチェック！ がっきけんこうせいかつつうちひょう 3学期健康生活通知表

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点です！さあ何点とれるでしょう？

合計

<input type="checkbox"/> 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 好き嫌いせず食べた	<input type="checkbox"/> 運動はした？ ① 体育の時だけ運動した ② 体育の他にときどき運動した ③ 毎日運動した
<input type="checkbox"/> 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	<input type="checkbox"/> 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歩けた
<input type="checkbox"/> 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	<input type="checkbox"/> 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
<input type="checkbox"/> マスクをつける場面ではいつもつけていた？ ① ほ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	<input type="checkbox"/> テレビ・ゲーム・タブレットは？ ① ほとんど毎日約束の時間を守れなかった ② 誰かに言われたらやめていた ③ 毎日約束が守れた
<input type="checkbox"/> 朝の目覚めは？ ① 起きるのがつらく、起こされた ② ときどき起きるのがつらかった ③ いつも気分よくスッキリ！	<input type="checkbox"/> 朝ごはんは、食べた？ ① いつも食べなかった ② ときどき食べなかった ③ 毎日食べた

～点数が低かったところは、春休み、そして新学期にがんばりましょう！～



みんなの保健室利用状況

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方がけがや病気/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、快くご協力ください、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。



春休みも元気に過ごそう！

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、**メディアをやり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。



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。

