

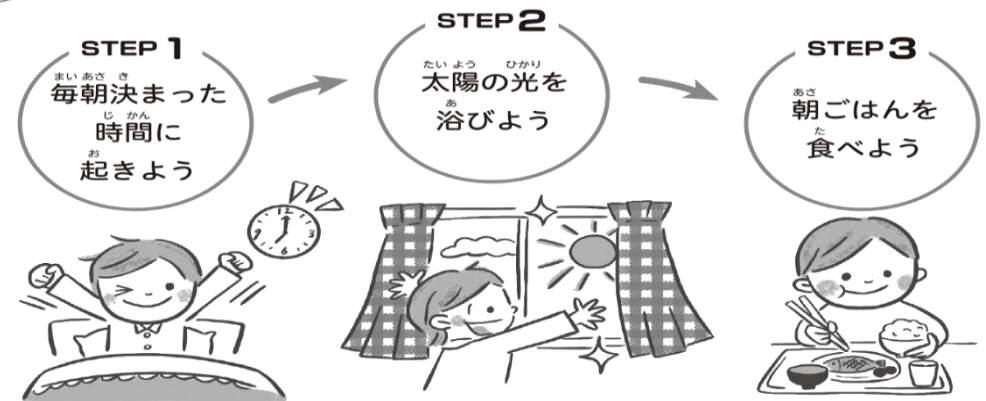
ほけんだより ③

令和 6年 3月22日
座間市立ひばりが丘小学校
校長 小宮美紀

もうすぐ春休み。今年は暖かい日が多いのか、学校の桜の花も咲き始めました。今年1年で、ひとまわり大きくなった自分に出会えましたか？

春休みにこの1年間をふりかえり、そして新学年に向けて心とからだの準備をしましょう。4月にまた元気なみなさんに会えるのを楽しみにしています。

春休みも生活リズムをつくる朝の3ステップ



休みにいったから・・・と夜遅くまで起きていたり、朝寝坊したりと急にリズムを変えると体調をくずしやすくなります。また、新年度に学校が始まってからのリズムに戻りにくくなります。春休みもなるべくいつもと同じようなリズムで過ごすようにしましょう！

1年をふり返ろう！

「できた！」と思うものに
〇をつけてね

 早寝・早起きができた	 毎日朝ごはんを食べた	 食後に歯みがきをした
 石けんで手洗いをした	 元気に体を動かした	 友だちと仲よくした

あなたはいくつにチェックできましたか？
少なかった人はこれからたくさんチェックできるようになるといいですね。
けんこうは毎日のせいかが大切ですから、さあ、今日からはじめましょう！
*お子さん一人ではなかなかむずかしいことです。
・・・おうちの方も声かけをしてあげてくださいね。

保健室の1年間 3/21まで



<病気> 今年は頭痛一番多かったです。次に気分不良、腹痛でした。
座って少しお話しして良くなる人もいました。
腹痛の人は湯たんぽなどで温めると良くなった人が多かったですね。
<けが> 打撲・すりきずが多く、教室と校庭でのけがが同じくらい多かったです。
(教室・・・紙で切った、机にはさんだ、とげが入った、いすや机にぶつかったなど)
(校庭・・・転んだ、ボールに当たったなど)

はる やす 春休みも「いかのおすし」を忘れずに!



知らない人についていかない
知らない人の車やさそいにのらない



おおきな声で助けをよぶ



人のいるところにすぐにげる
何かあったら大人に知らせる



気持ち **は** ちゃんと **言葉** で
ありがとう ごめんなさい

伝える **こと** が **大切** だよ



お疲れさま

わたしからわたしへ

「お疲れさま」といえば、がんばりや苦勞をねぎらう言葉ですよね。この言葉を一年を走り抜けた自分自身にも、かけてあげてほしいのです。

みなさんの体と心は、一年でたくさん動いたことでしょう。体を動かすと疲れたり、筋肉痛になったりしますよね。でも、そうして強い体がつくられていくのです。心も同じです。喜んだり、悲しんだり、怒ったり…。たくさん動いた分、育つもの。それに疲れるものです。春休みには「お疲れさま」と自分に声をかけ、体も心もリラックスさせてあげましょう。



準備は OK ですか?

新年度に向けて身の回りの物を準備しましょう。

ハイズ 合ってる?

みんな大きくなりました