

ほけんだより 3月

春休み号

宇奈月小学校保健室

おうちの方といっしょに読みましょう

春の草花が咲き始めました。もうすぐ春休みです。1～5年生は一つ上の学年に向けて、春休みは体と心の調子を整えておきましょう。体と心はつながっています。「体」を元気にして、「心」にもやる気のエネルギーを送りましょう。

1年間の健康生活を振り返ろう！

<p>早起き・早寝 できましたか？</p> 	<p>体を動かして遊ぶ ことができましたか？</p> 	<p>食後の歯みがきが できましたか？</p> 	<p>外から帰ったら手洗い・ うがいができましたか？</p> 	<p>朝ごはんをしっかり食べ ることができましたか？</p> 
<p>悩みがあったとき、 相談できましたか？</p> 	<p>ストレスを解消する ことができましたか？</p> 	<p>いくつできたかな？チェックしてみよう！</p> <p>0～2個…がんばって！できそうなものから取り組もう。</p> <p>3～5個…もう少し！できなかったことは、新しい学年の目標にしよう。</p> <p>6～7個…すごい！その調子で健康習慣を続けよう。</p>		



春休みを健康にすごそう

はの治療が終わっていない人は、休みの間に治療をすませておこう。

4月の歯の検査で治療カードをもらわなくてもよいように！

るーず（ルーズ）な生活にならないように！

早寝・早起き・しっかり朝ごはんの生活リズムを続けよう。

やりすぎ注意！テレビやゲームは時間を決めて楽しもう。

すききらいしていないかな？栄養バランスを考えて野菜もしっかり食べよう。

みまわりの整理整頓をして、新学期を気持ちよくスタートさせよう。

