

ほけんだよい



令和6年3月25日 No. 20
甲田小学校 養護教諭 中村

いよいよ明日は、修了式です。この1年間で楽しいこと、嬉しいこと、大変だったことなど色々な経験を、子どもたちは心も体も大きく成長したと思います。さらに健康な心と体で過ごせるように、自分の生活を振り返り、新年度にむけて準備をしてほしいと思います。

春休みを元気に過ごしましょう！

春休みは、1年間の整理と次の学年の準備をする期間です。春休みを元気に過ごして、心も体もリフレッシュして新年度をむかえてほしいと思います。また、からだに気になるところがあるお子さんは、春休みのうちに、受診や相談、治療をしていただきたいと思います。

早寝早起きをしよう！



学校に行くときと同じ時間に起きよう。

しっかりと食べよう！



3食しっかりとごはんを食べよう。

体を動かそう！



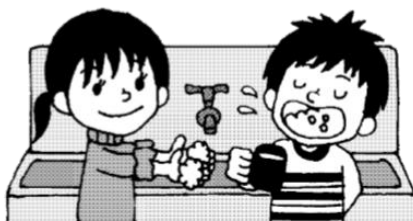
お手伝いをしたり、天気の良い日は、外で遊ぼう。

ていねいに歯をみがこう！



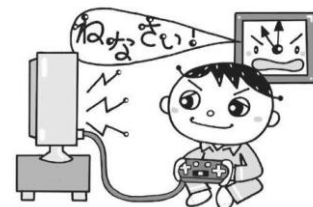
食後には歯をみがこう。歯の治療がまだの人は春休みのうちに治療しよう。

手洗い・うがいをしよう！



外から帰ったら、必ずしよう。

ゲームやタブレット端末などの時間を決めよう！



時間を決めて使おう。

新年度の準備をしよう！



新年度に向けて、身のまわりの整理整とんをしよう。

くつや服のサイズをかくにん確認しておこう！



新年度に向けて確認しよう。

新生活に向けて生活リズムを整えよう



心も体も元気に過ごして、新年度をむかえましょう！

