



ねんかん ぶ かえ 1年間を振り返ってみましょう!

もうすぐ今年度も終わろうとしています。6年生は卒業して中学校へ、1~5年生は次の学年へ進級します。お渡しする『けんこうのきろく』には、1年間の身長と体重、健康診断の結果がのっています。自分の一年間の成長と健康な生活ができたかどうか、おうちの人と一緒にふりかえってみましょう。

けんこう せいかつ
健康な生活ができたかチェックしましょう☑

しんちょう たいじゅう の
身長や体重は伸びましたか?

まいにちじゅうぶん すいみん
毎日十分な睡眠はとれましたか?



うんどう からだ うご
運動して体を動かしましたか?

あさ 朝ごはんを毎日食べましたか?

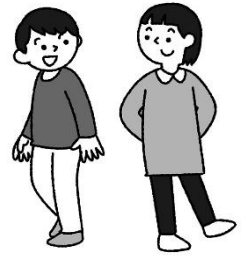


がっこう げんき す
学校では元気に過ごせましたか?

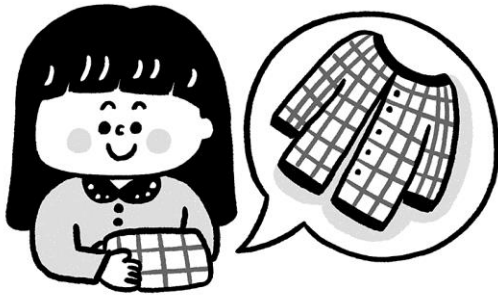
てあら
手洗い、うがいはできましたか?



けんこう せいかつ 健康な生活ができたかチェックしたら、じねんど もくひょう た 次年度の目標も立ててみて下さい。けがをしないように気を付ける、はやねはやお あさ 早寝早起きをする、朝ごはんをまいにち た なに 何か一つでももくひょう み 目標を見つけて、けんこう 健康な学校生活を おく 送れるように、がんば おも 頑張っしてほしいと思います。



三寒四温にご用心



「三寒四温」という言葉を聞いたことがありますか？「三寒四温」とは、寒い日が三日くらい続くと、その後、四日間ほどは暖かくなるという天候のリズムを指す言葉です。もともと、中国の東北部や朝鮮半島の冬の気候を表す言葉でしたが、日本では、春に気候がだんだん暖かくなるという意味にも用いられます。寒くなったり、暖かくなったりを繰り返す時期ですから、ベストやカーディガンなど脱ぎ着しやすい衣服で、体温調節をすることが大切です。不安定な天候の時期を元気に乗り切りましょう！



さようならとこんにちは

3月～4月は、ちくまんの「さようなら」と「こんにちは」が訪れる時期。進学や進級で、親しい友達と別れてまみしくなったり、新しい環境で「がんばられるかな」と不安になったりする人もいます。でも、大丈夫。それまですごしてきた日々の思い出は決

して心から消えないし、幸せは時と共に積み重なっていくものだから。

希望や不安、戸惑いなど、みんなひっくり返して、今のあなた自身で受け止めるめれば、心が落ち着きます。素敵な春を迎えられますように。心から、応援しています。



ねんかん 1年間ありがとうございました。らいねんど じどう けんこう がっこうせいかつ 来年度も児童が健康に学校生活を

おく 送れるようサポートしていきたいと思ひます。よろしくお願ひいた

します。

保健室 山本

