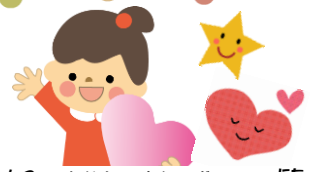




# ほけんだより



萩のしょうがっこう 保健室 令和6年3月15日

早いもので、今年度のまとめの月になりました。少しずつあたたかくなり、日も長くなり、確実に春が近づいています。6年生は19日に卒業式を、1～5年生は22日に修了式をひかえています。6年生は残り少ない小学校生活を悔いのないように楽しみましょう。1～5年生のみなさんも、今年度の締めくくりとして、一年の健康生活をふり返り、来年度も楽しく元気に過ごしましょうね。

Check!

## 1年間をふりかえろう

☐ 早寝・早起きができた



☐ 朝ごはんを毎日食べた

☐ 外でたくさん遊ぶことができた

☐ 大きなけがをしなかった



☐ テレビやゲームは決めた時間だけにした

☐ 手洗い・うがいができた



☐ 歯みがきができた

☐ 爪は短く切っていた

☐ 友達となかよくできた

☐ ストレスを上手に解消できた



いつもできた◎  
たまにできた○  
できなかった×

いくつできましたか。

◎がたくさんだと  
ばっちりです！



しながき げんき

新学期を元気にきもちよくスタートできるように、

はるやす

春休みを過ごしましょう。



1 すいみん 睡眠をしっかり取る



2 からだ うご 体を動かす



3 さんしょく 三色 バランスよく食べる



4 まいあさ 毎朝 うんちをだす



は ちりょう お 歯の治療は終わりましたか？



むし歯は、治療しなければ治りません。新しい学年まで持ち越すことがないように、春休み中に歯の治療を終わらせておきましょう。



今年度も保健活動にご協力いただき、ありがとうございました。

24人の子どもたちみんなが、大きなけがや病氣なく

一年間、元気に過ごすことができ、とてもうれしかったです。

