



ほけんだより



萩野小学校 保健室 令和7年3月17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、春が近づいているのを感じます。6年生は19日に卒業式を、1～5年生は24日に修了式をひかえています。皆さんはこの一年間、早寝早起きをして生活習慣を整えたり、好き嫌いをなく食べたり、正しい電子メディアの使い方を気かけたりして、健康的な生活を心がけてきましたね。今年度頑張ったことを自信に変えて、来年度も元気に一年を過ごしましょう。

Check!

健康に過ごせたかな？一年をふりかえろう

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 早寝・早起きができた | <input type="checkbox"/> 手洗い・うがいができた |
| <input type="checkbox"/> 朝ごはんを毎日食べた | <input type="checkbox"/> 歯みがきができた |
| <input type="checkbox"/> 外でたくさん遊ぶことができた | <input type="checkbox"/> 爪は短く切っていた |
| <input type="checkbox"/> 電子メディアの時間を決めて使用した | <input type="checkbox"/> 友達となかよくできた |
| <input type="checkbox"/> 電子メディア使用時の姿勢を気をつけた | <input type="checkbox"/> 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×
チェックしてみよう！



あなたは大丈夫？花粉症

春が近づいてくるとうれしいのですが、あたたかくなるとともにやってくるのが花粉…。外に出るときはマスクやめがね、花粉がつきにくい素材の服で対策をしましょう。服についた花粉は、室内に入る前に払い、手や顔についた花粉は洗って流しましょう。この時期に、目のかゆみやくしゃみなどアレルギー症状を引き起こす子が多くなります。症状がひどくなるとつらくなる前に、一度病院を受診し、相談することをおすすめします。



春休みを健康にすごすコツは？

春休みをけんこうにすごすコツ①



はやねはやおき

春休みをけんこうにすごすコツ②



あさごはんを食べる

春休みをけんこうにすごすコツ③



うんどうする

☆ 新学期を元気にきもちよくスタートできるように、春休みを健康にすごしましょう。



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。

ありがとう
ございました