

# ほけんだより



令和3年3月24日  
利府第三小学校  
保健室

今日で3学期が終了し、明日から春休みが始まります。春休みは4月からの新生活にワクワクする気持ちとちょっぴり不安な気持ちのどちらを感じるかもしれません。心と体の健康を保つためには、生活リズムを整えることが大切です。引き続き「早寝・早起き・朝ご飯+運動」を心がけましょう。



## 春休みの生活, こんなことに気をつけよう



春休み中も早寝早起きをして、生活リズムを整えるようにしましょう。生活リズムを整えることで、免疫力が高まり、元気に過ごすことができます。

メディアは、利用する時間を決めて、守るようにしましょう。メディアを使う時間は、1日2時間を目標にすることを勧めます。

※ゲームや動画などは自分の年齢に合ったものを利用してください。



新しい学年に備えて、机など身のまわりの整理をしておきましょう。整理整頓や掃除をして体を動かすことは、良い運動にもなります。お家のお手伝いにも進んで取り組みましょう。

元気に新しい学年のスタートを切るために、心と体を元気に整えておきましょう。

# 1年の健康習慣を振り返ろう

いくつチェックができましたか？チェックがなかったところは次の学年の目標です！



早寝早起きができた



毎日朝ご飯を食べた



友だちと仲良く過ごせた



毎日歯みがきをした



元気に体を動かした



手洗いをわすれずにした

## 【今後の感染症対策について】

今年度は毎日のマスク着用、検温など協力して取り組んでいただき、本当にありがとうございました。

先週、お配りした黄色の健康観察カード「まいにちのけんこうかんさつ」は新学期の4月末まで使用します。春休み中はご家庭で保管いただき、4月の始業式の登校から、また記入をお願いします。

離任式に参加する場合にはカードの記入は不要ですが、ご家庭で検温と健康観察を行っていただき、体調が万全であることを確認した上で登校させていただきますようご協力をお願い致します。

また、3学期から登下校のマスク着用のご協力をお願いしています。引き続き、新学期もマスクを着用して登校するようにご家庭でもお声がけください。

今年度は例年以上に保護者の方にたくさんのご協力をいただき、本当に感謝しております。1年間ありがとうございました。

