

3月のほけんだより

門真市立東小学校 保健室

1年間の健康生活ふりかえりチェック!

できたところはこれからも続けて、もう一歩だったところはなるべくできるように、がんばっていきましょうね!



早ね早おきができた



毎日3食をきちんと食べた



すききらいをへらせた



元気に運動をした



外から帰ったあと手洗いをした



大きなけが・病気をしなかった



友だちとなかよくすごした



食後はきちんと歯をみがいた



ぐあいがよくないところをなおした

寒い日もまだまだありますが、日に日にひざしがやわらかさを増してきました。春はもうすぐですね。6年生のみなさんは卒業ですね。おめでとうございます。

あと少しで3学期も終わり。学年の変わり目にある春休みは、学年の終わりであり、始まりでもあるお休みです。4月からの新しい出発に向けて体の調子も整えておいてください。春休み中も「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけることが、健康で楽しい生活を送るためのポイントです。

けがにも気を付けながら、1日1日を大切に過ごしてください。

春休みは新学期の準備期間



気になる場所、治療等をすませておこう。



新学期から使う持ち物の準備はOK?



休み中も生活リズムは変えずに過ごそう。



新年度にがんばる目標をたてよう。

保冷剤ありがとうございました。またありましたら保健室までお願いします。

さようならとこんにちは

3月～4月は、ちくまんの「まようなり」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「がんばれるかな」と不安になったりする人もいるでしょう。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、戸惑いなさ、みんなひっくるめて、今のあなた自身と受け止めれば、心が落ち着きます。素敵なる春を迎えられますように。心から、応援しています。