



令和4年3月25日（金）
安下庄小学校 保健室

いよいよ明日から春休みですね。みなさんは、どんな1年間でしたか。新しいことにたくさん挑戦して、心もからだもとっても成長しましたね。4月になったら進級し、新1年生が入学します。4月からも元気に登校できるよう、春休みも生活習慣を整えてすごしましょう。

はるやす じゅんぴ 春休みに準備をしましょう！



◎服やくつのサイズを確認しよう
1年間でとても大きくなりました。制服や運動靴など、自分に合ったものを準備しましょう。



◎新年度の準備をしよう
1年間で振り返り、次の学年での目標を立てましょう。心の準備ができます。



◎気になるところは治療しよう
春休みが終わるとすぐに健康診断があります。なにか不調がある人は、春休み中に病院を受診しましょう。



◎身の回りの整理整頓をしよう
学年が変わると新しい教科書が配られます。机の上、ランドセルの準備はいいですか。しっかり整理をして気持ちよく4月を迎えましょう。

がっ ほけんしどう 3月の保健指導



3月の保健指導は、新型コロナウイルスについて行いました。コロナウイルスには、「病気」「不安」「差別」の3つの顔があります。この3つの顔につながらないよう、「感染予防をすること」「不安な気持ちをひとりで抱え込まないこと」「相手の気持ちを考え、優しい言葉をかけること」が大切であると伝えました。
今、自分ができることを考え、実践しましょう！

けんこういいんかい
健康委員会が
きゅうしょく じかん
給食の時間におじゃましました！

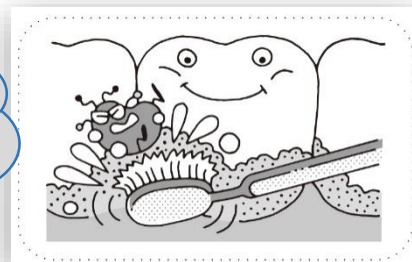
きゅうしょく じかん けんこういいんかい はつびょう
給食の時間に健康委員会の発表
を行いました。事前に撮影した動画
を、各教室で流しました。

「目に良い生活・悪い生活」「スマートフォンやゲームとの正しい付き合い方」について学びました。クイズに参加したり、目のストレッチをしたり、しっかり見て考えることができました。

はるやす め 目に良い生活を心掛けましょう。



コロナ禍における
はみがき指導



マスクを外しているはみがき中も感染対策ができるよう、コロナ禍におけるはみがきのポイントを整理しました。

- ・口は閉じてみがく
- ・ソーシャルディスタンスをたもつ
- ・うがいは低い位置でゆっくり行う

教室前の足形に立ってはみがきかできています。

みなさんは、こどもの歯からおとなの歯にはえかわる大切な時期です。感染対策をしながらしっかり歯みがきを行い、ステキな歯をこれからも守っていきましょう。

《保護者の方へお知らせ》

今年度も1年間学校保健活動へのご理解・ご協力をいただき、ありがとうございました。4月になりますと健康診断があります。新年度になりましたら、保健調査票等を配布いたしますので、ご記入をお願いします。

4月の予定	4月 13日 (水)	全校児童	身体測定・視力検査・聴力検査
	15日 (金)	内科検診	2・5・6年生 血液検査 5年生希望者
	20日 (水)	内科検診	1・3・4年生 心電図検査 1・4年生
	27日 (水)	尿検査	1回目