

すこやか卒業号



がつ
3月22日 七条第三小学校
校長 土田 圭子
養護教諭 工藤 聖子

今年度の保健室利用状況



ケガ 1040 人



病気 536 人

まとめ

6年生のみなさんご卒業おめでとうございます。間もなく中学生になり、新しい友達や先輩、先生たちと出会い、新しい生活が始まります。よいスタートをきるためにも、春休みからしっかり準備しておきましょう。

●生活リズムを「中学校モード」に！

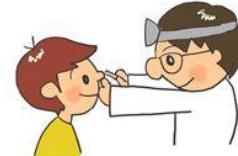
早寝早起き・1日3食・適度な運動を基本に、中学校のスケジュールに合わせた生活リズムにしていきましょう。

●けが・病気は早めになおそう

新しい生活には健康が不可欠。

入学後は何かと忙しくなります。

できるだけ春休み中に受診・治療をすませましょう。



●心がまえとリラックス

今から入学後の目標を立ててはりきっている人も多いと思いますが、気合いを入れすぎても疲れてしまいます。あせらず、あわてずに。

保護者の方へ ご卒業おめでとうございます。6年間のお子様の成長が大変頼もしく感じられると思います。中学に入学されても、しっかり見守ってあげていただけたらと思います。

1年間『すこやか』を見ていただきありがとうございました。また、学校でのけがで、スポーツ振興センターを申請された方は4月以降に金額が振り込まれます。その時にご連絡させていただきます。

① 良いすいみんをとるには？

- A 朝、太陽の光をあびる
- B 寝る直前にテレビやゲームを楽しむ

② 汗をかいたときは？

- A タオルなどでふく
- B そのままかわくのを待つ

③ 歯ブラシの動かし方は

- A ごしごしと強くみがく
- B こぎざみに軽い力でみがく

こんな時どうする？

正しいものに〇をしてみてください

④運動をするときには？

- A 運動前からこまめに水分をとる
- B のどがかわいてから水分をとる

⑥目にごみが入ったら？

- A 目をごしごしとする
- B まばたきをして涙と一緒に流し出す

⑦御手洗の意味は？

- A トイレ
- B 手水舎
- C 台所

⑧ノロウイルスの症状は

- A げり・おうと
- B せき
- C ひふのかゆみ

1年間の健康を振り返ろう