

ほけんだより3が

令和4年 3月1日
京都市立嵯峨野小学校

今月の
ほけん目標

けん こうせい かつ
～健康生活をふりかえろう～

がくねん お ちか ねんせい ひと そつぎょう
学年の終わりが、近づいてきました。6年生の人は、いよいよ卒業ですね。

ねんせい しんきゅう
そして、1～5年生の人は、もうすぐ進級ですね。

ねん せいちよう あたら せいかつ なか ところ からだ
この1年でたくさん成長したみなさんが、新しい生活の中で、心も体もさらにパワーアップしていけるように、まずは右側にあるふりかえりチェックで、1年間の健康の様子をふりかえてみましょう。

はるやす よ しんねんど はじ はるやす す
そして春休み。良い新年度の始まりにするためには春休みをどう過ごすかが大切です。春休みの過ごし方について考えてみましょう。

～春休み、どう過ごす？～

びょうき よぼう けんこう
病気やけがを予防して、もっと健康に過ごすために、「ふりかえり」を活かして、準備をしていきましょう。
しんねんど いっぽ げんき
新年度のはじめの第一歩は、元気にふみだしたいですよ。そのためにも、春休みも『はやね・はやおき・えいよう・はいべん』を大切に、規則正しい生活をして、元気にすごしてください。



春休みは新学期の準備期間

ぐあい
具合のわるいところがあるひとは、おやすみのあいだに病院へいき、体の準備もしておきましょう！



むし歯などの治療を済ませましょう



新学期の準備はOK？



元気に遊んで体力をつけよう



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

保護者の皆様へ

本年度も1年間ありがとうございました。
来年度も子どもたちを含め、
みなさまが健康でありますように。



* 春休みには新年度にむけての準備をお願いします *

- この1年間で子どもたちもみんな大きくなりました。下靴・上靴・体操服などのサイズのご確認と、お洗濯をお願いします。
- 春休み中に生活習慣が崩れないよう、お声掛けをお願いいたします。
- むし歯や視力など、治療のおしらせをもらっているのにまだ受診がお済みでないものや調子の悪いところがあれば、春休みのうちに受診をお願いいたします。



(むし歯治療は小学生の間は無料でできます!)

* 年度末です。ぜひ1年間のふりかえりを… *

- ★ お子さまの身体のことでお伝え忘れはありませんか？
- ★ 緊急連絡先に変更や追加はありませんか？
- ★ 保健室からの貸し出し衣服の返却忘れはありませんか？
- ★ 日本スポーツ振興センターの申請忘れはありませんか？

(京都市の子ども医療費支給制度もご活用ください。)

ご不明な点等ありましたら保健室までお問い合わせください。)



2年間請求がないと、時効となりますので、お早目に!