

ほけんだより 3月



令和5年3月7日
神島田小学校 保健室



あたたかい日が増えてきて、春がすぐそこまで近づいていることを感じます。6年生は4月から中学生になり、1～5年生はそれぞれ学年がひとつずつ上がります。今のクラスで過ごすのもあとわずかです。1日1日を大切にしながら過ごして下さいね。次の学年へのステップになるように、1年間のふり取りとまとめをしましょう。



3度の食事を好き嫌いせずバランスよくとった



早寝早起きをして1日8時間くらいぐっすり寝た



毎日、規則正しい生活リズムですごせた

1年間の健康生活をふり返ってみよう



適度に運動をして積極的にからだを動かした



ケガや病気の予防を心がけて、実行できた



友だちと仲良くできた喧嘩しても仲直りできた

* 充実した学校生活を *

先日から、休み時間にどの学年も運動場に出て遊ぶことができるようになりました。あたたかくなってきたこともあり、たくさんの方が運動場で遊んでいて、たくさん笑顔が見られて嬉しいです。体を動かすと体力がつくし、気持ちもスッキリするので、積極的に外へ出て体を動かしてほしいと思います。



春になり、4月から新たな学校生活が始まります。みんなが安心して生活できる環境にしていきたいましよう。

