

# ほけんだより 3月



令和6年3月15日  
神島田小学校 保健室

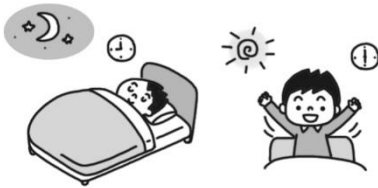


あたたかい日が増えてきて、春がすぐそこまで近づいていることを感じます。4月から6年生は中学生になり、1～5年生はそれぞれ学年がひとつずつ上がります。今のクラスのメンバーで過ごすのもあとわずかです。1日1日を大切にしながら過ごして下さいね。  
1年間のふり取りとまとめをして、新しい学年をむかえましょう。

## 心も体も健康な1年をすごせたかな？

☑ チェックしてみよう！

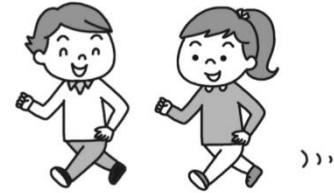
早ね早おきができた



すききらいをせず何でも食べた



こまめに体をうごかした



せいけつな生活ができた  
(歯みがき、手洗い、うがいなど)



友だちと仲よくできた



ストレスを上手に解消した



勉強や運動ができるのも、好きなことができるのも、健康な心と体があってこそ。自分の生活をふり返って、できていたことはそのまま続けて、できていなかったことは少しずつでもできるようにしていきましょう。

### \* インフルエンザが流行しています(・\_・) \*

3月に入り、3・5・6年生を中心に、インフルエンザが流行しています。じわじわと増えたり急激に広まったり、感染力の強さには驚かされます。たくさんの方が生活する学校だからこそ、一人一人の感染予防がとても大切です、体調がいつもと違う時には無理をせずに体を休めることを優先させて下さいね。

繰り返しにはなりますが、基本的な予防対策は、

こまめな手洗い・うがい

換気

人混みをさける・マスクをする

十分な休養

です！

