

<h1>ほけんだより</h1> <p>春休み直前号</p>	<p>今年度最後のほけんだよりとなりました。みなさんは、春休みが明けたら中学生や新しい学年になりますね。気持ち良く4月からの新しい生活をむかえられるよう、春休みに心も体も準備をしていきましょう。</p>	<p>令和5年3月17日          横浜市立新鶴見小学校          校長 佐藤 朗子          養護教諭 岡林 奈那          長尾 芽依          大河内 倫子</p>
-------------------------------	---	---

## 1年間の健康生活をふり返ってみよう



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9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



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

この1年間の自分の生活をふり返って、きちんとできたことには○、もう少しがんばればそうだったことには△、できなかったことには×をつけましょう。上の6つの項目は、みなさんが心も体も元気に過ごすためにとっても大切です。○のついていたものは引き続き○をつけられるように、△や×だったものはこれから○をつけられるように、来年度に向けてがんばりましょう。

### 検温カードの配付・回収を終了します！

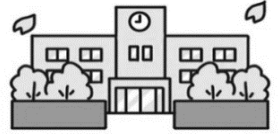
今年度も感染症対策として、毎日の検温、そして検温カードへのご記入・ご提出にご協力いただきありがとうございました。この3月をもって、新鶴見小学校における検温カードの配付・回収を終了します。4月より紙への記入は無くなりますが、引き続き通学前の検温をはじめとする丁寧な健康観察にご協力をお願いします。

※今後、感染症の流行状況によっては、再度検温カードの実施をお願いする可能性があります。

# 次の学年へのステップを！



春休みは次の学年に向けて、心や体、身の回りのことを整理したり準備したりするチャンスです！ 次の4つのステップをクリアして新しい学年を元気に、気持ちよくむかえられるようにしましょう！



## 【ステップ1】生活リズムを整えよう！



春休みで学校がお休みだとなついたら生活をしてしまいがちですが、生活リズムがくずれると、体調まで悪くなってしまいます。生活リズムを整えて、心も体も元気な状態で新学期をむかえられるようにしましょう。

生活リズムをつくるためのポイント

**1 早寝・早起**

成長ホルモンは睡眠中にたくさん分泌されます。夜9時には寝て、朝も決まった時間に起きましょう。

**2 朝ごはん**

体を目覚めさせるスイッチで、1日のエネルギー源にもなります。栄養のあるものを食べましょう。

**3 ウンチ**

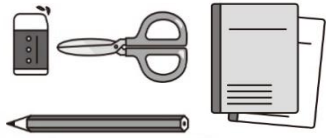
朝ごはんの後は、ゆっくりトイレタイム。出なくても、トイレで座る習慣をつけましょう。

## 【ステップ2】服や靴のサイズを確認しよう！



みなさん、この1年で体がとっても大きくなりましたね。洋服やうわばき、靴などのサイズを確認し、合わなくなったものは新しくしましょう！

## 【ステップ3】身の回りの整理・整とんをしよう！

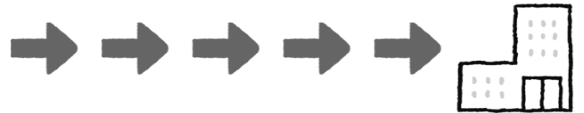


使わなくなったものを片付けて、新年度に必要なものを準備しましょう。もし、友達に借りたままにしているものがあたら返しましょう。

## 【ステップ4】けがや病気ははやめに治そう！



健康診断の後、「受診のおすすめ」をもらったけれど、まだ受診をしていないという人はいませんか？ 元気に新学期をむかえるためにも、今年度見つかった病気は今年度中に受診し治療しておきましょう。



# 卒業・修了おめでとうございます

6年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。3月21日はランドセルの日。3+2+1=6で「6年間ありがとう」という意味があるそうです。みなさんのランドセルには、どんな思い出が詰まっていますか？ 中学校という新しい環境に対して、期待や不安など様々な気持ちがあると思います。もし困ったときは、ひとりでかかえこまずに、周りの友達や先生、おうちの人などに相談してくださいね。もちろん保健室でも大丈夫！

1年生から5年生のみなさんは、春休みが終わるとひとつ上の学年に進級します。新学期に元気に登校できるように、春休みにしっかりエネルギーをチャージしてくださいね！ 保健室からみなさんのことを応援しています。