



日之影小学校
保健室発
第11号



1年の健康生活を振り返りましょう！

学年の締めくくりの時期になりました。6年生は、もうすぐ卒業です。そして、その他の子どもたちも春休みが終わると一つ上の学年に進級します。1年間で、心も体も大きく成長したと思います。そして更なるステップアップを目指し、節目となるこの時期に日頃の生活を振り返り、新しい学年に備えてほしいです。もうすぐやってくる春休みも、「早ね・早起き・朝ごはん・アウトメディア」で過ごせるよう、家庭での声かけ等、よろしくをお願いします。

3月3日は「耳の日」です！

音を聞いたり、体のバランスを取ったり、耳には大切な役割があります。大きな音を聞き続けてダメージを与えないように気を付けたいですね。

☆正しい鼻のかみ方をおさえよう☆



- ①反対側の鼻を押さえて、片方ずつかむ。
- ②ゆっくり少しずつかむ。

油断せずに！引き続きコロナ対策を！

県内の新型コロナウイルス感染者は少しずつ減ってきていますが、油断せずに、今までどおりの対策を行いましょう。

◎おねがい

- ・毎朝の健康観察カードの記入を徹底してください。
- ・子どもに布マスクを着用させる場合は、必ず毎日洗ってください。同じマスクを次の日も着用することがないようにしてください。
- ・朝ごはんを食べさせて登校するようにしてください。



お疲れさま

わたしからわたしへ

「お疲れさま」といえば、がんばりや苦勞をねぎらう言葉ですよね。この言葉を一年を走り抜けた自分自身にも、かけてあげてほしいのです。

みなさんの体と心は、一年でたくさん動いたことなのでしょう。体を動かすと疲れたり、筋肉痛になったりしますよね。でも、そうして強い体がつくられていくのです。心も同じです。喜んだり、悲しんだり、怒ったり…。たくさん動いた分、育つもの。それに疲れるものです。春休みには「お疲れさま」と自分に声をかけ、体も心もリラックスさせてあげましょう。

