



あたたかいひざしが気持ちいい季節になってきました。春にどんどん近づいていますね。みなさんにとって、この1年はどんな1年でしたか？楽しかったこと・大変だったこと…いろいろなことがあったのではないのでしょうか。がんばった心と体をしっかりと休ませて、進学・進級に向けて体調を万全にしておきましょうね。

令和7年度 南郷小学校 保健室

進級 卒業 おめでとう!

1ねんかん、よくがんばりましたね★ 4月をむかえるまえに、もう1ど生かつをふりかえってみましょう!

- いつも同じ時間に起きる
- 朝ごはんを食べる
- 日光を浴びる
- 運動をする
- 手洗い・うがいをする
- 好き嫌いせずに食べる
- 早く寝る

勉強や運動、習い事などをがんばるためには健康が大切。できていなかったことに挑戦してみよう。新しい1年を元気に過ごしてね!

どう過ごす? はるやすみの約束

- は** 歯みがきを忘れずに 食後・朝・寝る前は ていねいな歯みがきを。
- る** ルールを守ろう 自分やまわりの命を守るために 交通ルールは絶対厳守。
- や** やばい! と思う前に 宿題や受診など、やるべきことは計画的に済ませましょう。
- す** スマホは時間を決めて スマホばかりになってしまわないよう、家族や友だちとの時間を大切に。
- み** 耳を大切にしよう 3月3日は耳の日。静かな場所で耳を休める時間を作りましょう。

心身も、身の周りも、新年度に向けて 整えていきましょう。

「ありがとう」をつたえましょう!

「ありがとう」は、漢字で「有難う」とかきます。これは「有る(ある)こと」が「難しい(おずかしい・がたい)」という言葉が組み合わさってできた言葉で、「めったにない」「めずらしくて、貴重だ」という意味になります。昔の人は、「何かをしてもらうことは当たり前のことではない、貴重なことだ。」と考えて、この言葉を使っていたのですね。私たちはたった一人で生きてきたわけではありません。周りの人のおかげで悲しいことや苦しいことがあっても前を向き、毎日を生きています。3月は卒業式・修了式など、区切りをつける行事が多い季節です。ぜひ、たくさんの「ありがとう」をお世話になった人へ伝えてくださいね!



はるやす ちゅう
春休み中に

こころ からだ

心と体のメンテナンスをしよう

ステップ③ 心と体にパワーをためよう!

春休みにやるべきことをやり終えたら、
ルールを守りつつ好きなことをして心と体
にパワーを充電しておきましょう。



ステップ② 生活リズムを見直そう!

3月は気がゆるみやすいです。特に春休みに入ると
夜ふかしなどをして生活リズムがくずれてしまう人が
増えます。油断せず、生活リズムを見直しましょう。



ステップ① 病院にちゃんと行っておきましょう。

4月になると、小学校でも中学校でも、すぐに「健康診断」がありま
す。前に学校からオレンジやみどりの紙をもらったことがある人は、
春休みのうちにお医者さんへ行っておきましょう。

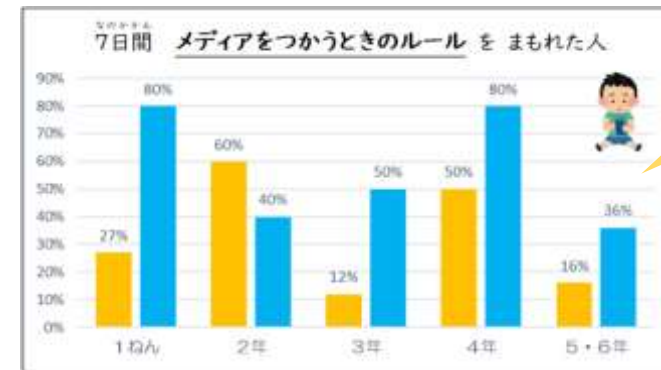
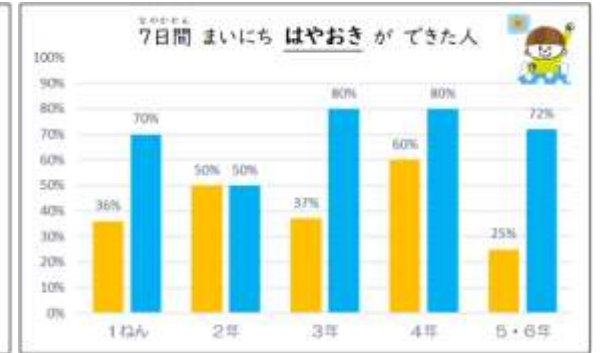
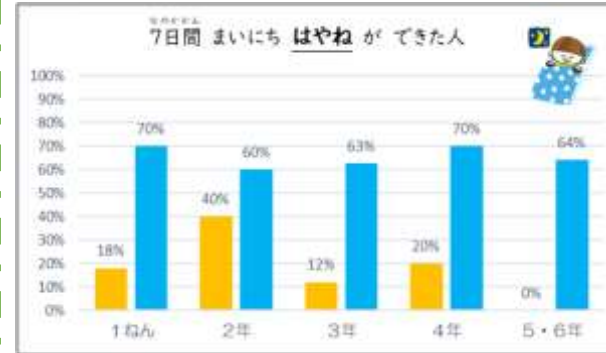


「病院へ行きました」というお知らせが未提出の人には、確認のため
もう1度お知らせがくばられます。まだ行っていない人は春休み中に
行って治療などを終わらせ、4月を気持ちよくスタートしましょう!
保護者の皆様、ご理解・ご協力のほどよろしくお願いいたします。



春休み生活リズムチェックのお知らせ

2月に行った学校保健委員会では、おうちの人と生活リズムについてのルールを決
めましたね。2月はこのような結果になっています。1月とくらべると、ぐん!と結果がよ
くなったことがわかりますね★



■ 1がつ ■ 2がつ

あと少して、楽しい春休みがやってきます。ですが、春休み中に油断してメディアを使
いすぎたり、遅寝・遅起きしたりすると、4月にうまくスタートを切ることができなくなっ
てしまいます。みなさんの健康を守るために、春休み中の自分が選んだ7日間、生活リズム
チェックを行ってまいります。学校保健委員会で決めたルールを思い出し、がんばって
チャレンジしてみましょう!!

保護者の皆様へ

1年間、本校の保健活動にご理解・ご協力いただきありがとうございました。保護者のみなさまのおかげで、南郷小の子どもたちは日々を元気に、健
やかに過ごすことができました。来年度も、お子様が安心して過ごせる・困
ったことをいつでも相談できる学校や環境づくりに尽力していきますので、
よろしくお願いいたします。

養護教諭・馬場

