



令和2年3月24日
松波小学校

ほけんだより

No. 20

あした はるやす はるやす ねんかん せいり つぎ がくねん じゅんぴ
明日から春休みです。春休みは1年間の整理と、次の学年の準備をす
るときです。心と体、そして身の回りの準備をして、新しい年度にそ
なえましょう。



春休みのすごし方



1. 規則正しい生活をしましょう

- ◆ 早起・早おきをする
- ◆ 石けんでの手洗い、うがい、歯みがきの習慣をつける
- ◆ 1日3回バランスのいい食事をする
- ◆ テレビの見すぎ、ゲームのしすぎに注意する

春休みも



はやね はやおき 朝ごはん

2. 体の悪いところをなおしておきましょう

歯の治療はすみましたか？ 4月から定期健康診断が始まります。歯、目、耳、鼻など、体の調子が悪いところは、春休みの間に治しておきましょう。松波小学校のみんなが、元気に新学期をむかえるのを楽しみにしています。

3. 身のまわりをきれいにしましょう

部屋のそうじ、机の中のかたづけ、本やノートなどの整理をきちんとしておきましょう。そして、新学期を気持ちよくむかえるための心の準備もしましょう。



- メガネは合っていますか？
- むし歯はありませんか？
- くつや体操服のサイズは合っていますか？
- 給食後用の歯ブラシやコップはきれいですか？

一年間、よくがんばりました！

この一年間、保健室からみなさんのいろいろな顔を見てきました。泣いたり、笑ったり、怒ったり。特に今年は、新型コロナウイルス感染症もあり、いつもと違う過ごし方でしたね。それでも、一年の区切りがやってきます。「一年間よくがんばったね」と自分をほめてあげてくださいね。そして、気持ちを新たに、来年度を迎える心の準備をしましょう。

