

ほけんだより 3月

玉島小学校
保健室
2022.3.16

ことし ねんかん ふ かえ
今年1年間を振り返ってみましょう！

こんねんと のこ 今年度も残すところ あと少し、1年間のしめくくりの時です。

おお 大きなけがや病気はしませんでしたか？友達と仲良くできましたか？

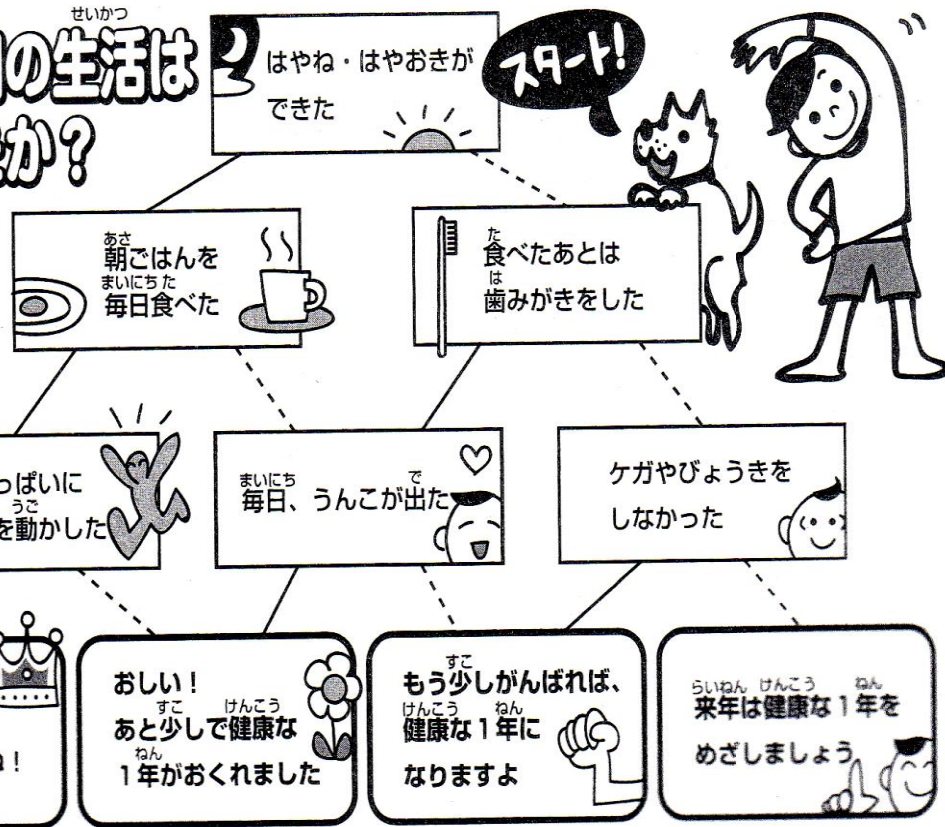
けんこう ようす 健康の様子をふりかえる良いチャンスです。良かったこと、直

したいことを考えて、新年度の生活に生かしていきましょう。



ことし ねんかん せいかつ
今年1年間の生活は
どうでしたか？

「はい」「いいえ」で
答えてふりかえって
みましょう



6年生のみなさんへ

卒業おめでとう!!

ねんせい 6年生のみなさん、卒業おめでとうございます。

この4月から、ピカピカの中学生ですね。新しい環境の中でも、それぞれの力を十分に発揮していくためには、やはり「元気」であること、「健康」であることが何より大切です！

これから、ますます輝いていけるよう中学校入学までの間もしっかり体調管理しておいてくださいね。

せいかつ ちゅうがっこう
●生活リズムを「中学校モード」に！

はやねはやお 早起き・1日3食・適度な運動を基本に、中学校のスケジュールに合わせた生活リズムにしていきましょう。

びょうき はや
●ケガ・病気は早めになおそう！

新しい生活には健康が不可欠。入学後は何かと忙しくなります。できるだけ春休み中に受診・治療をすませましょう。

こころ
●“心がまえ”とリラックス！

今から入学後の目標を立ててはりきっている人も多いと思いますが、気合いを入れすぎても疲れてしまいます。あせらず、あわてずに。

