



令和8年3月23日
 小鹿野小学校保健室
 鈴木 すすき

学校教育目標 進んで学ぶ子 思いやりのある子 たくましい子

昼間の日差しがとて暖かく感じるようになりました。春はもうすぐです。今年度経験したことを自分の力にして、4月からまた新しい1年をスタートさせましょう。

1年間、ほけんだよりに目を通していただきありがとうございました。

春休み中に治療しよう

歯科健診で **C、CO** があるとされた人は、全校で86人でした。

現在治療が済んだ人は76人です。残すはあと10人！

春休み中に治療を済ませられるといいですね。

そのほかにも、まだ治療が済んでいないことがある人は、自分の健康のために一度受診をしましょう。「これくらい大丈夫」という気持ちから生活習慣病などは始まります。

保護者の皆様にも、お子さんに未治療のものがないかご確認のご協力をお願いいたします。再確認が必要な場合は、お気軽にお問い合わせください。



生活リズムを整えよう



1. 早起きをする

いつも通り同じ時間に起きるリズムを保とう。

2. 朝の光を浴びる

膝の裏に体内時計のスイッチがあります。起きたら朝日を当ててみよう。

3. 朝ご飯を食べる

朝ご飯で体と脳をしっかり目覚めさせましょう。

長い休みをのんびり過ごしたい気持ちもあると思いますが、規則正しい生活リズムで健康をキープしよう。



4. 寝る時間を整える

夜更かしはガマン！
また明日楽しもう。

5. 画面を見る時間を決める

スマホやゲーム、テレビの時間はルールを決めよう。

6. リラックスタイムを過ごす

寝る前やお風呂などの時間をゆったりすごそう。



お休みだからといって、朝食と昼食が一緒になってしまうくらいにのんびり寝ている人はいませんか？

春休みに、一年の生活を振り返り、自分の生活習慣を見直す時間にしましょう。



1年間の生活を振り返ろう

いくつかチェック☑ができるかな？

この1年間の生活をふりかえり、規則正しい生活や健康な生活を心がけてすごせたか考えてみましょう。

チェックが少なかった人は、改善できるように努力しましょう。

早寝・早起が毎日できた



毎日朝ごはんをしっかりと食べた



食後に歯みがきができた



手洗いうがいがしっかりとできた



外で元気にあそんだ



ゲームやSNSなどの利用のルールを守れた



ともだちと仲良くできた



新学期に向けて



生活リズムを整えよう

3月は、進級する準備をするために大切な時期です。4月から新しい学級で過ごす気持ちを整えておけるよう、生活リズムも意識しましょう。

心も体も元気な状態で新年度をおかえるために、早寝・早起き・朝ごはんのリズムをキープして、元気チャージをしておいてください！

③ 早寝

早く寝られると、次の日の朝もすっきり起きられます



② 早起き

いつもの時間に起きると1日のリズムが整います



① 朝ごはん

朝ごはんを食べることで体もスイッチオン！

6年生へ



6年間の成長を表にした個票をつくりました。リボンの長さは、入学した4月から最後の身体測定の1月までに伸びた身長と同じ長さです。それぞれの思いで、見てもらえると嬉しいです。

小さかった6年前から、毎日、一生懸命向き合ってくれたおうちの人も、ぜひ一緒に見てください。

そして、おうちのの人に感謝を伝えるきっかけにして、いつもよりゆっくり会話を楽しんでください。



今日はタンポポの日。花言葉は「しあわせ」。



1年間たくさん頑張れたことに幸せを感じて、自分を褒めてあげましょう♡