



ほけんだより



令和7年3月19日(水) 南郷小保健室発行



～思い出たくさんのおんかんしゅうりょう1年間が終了します～

ねんかん 心 かえ ところ からだ おお せいちょう
1年間を振り返ると、心も体も大きく成長し、できなかったことができるようになったり、

ともだち ふ たの 楽しかったことや嬉しかったことがたくさんおもい浮かぶことでしょう。

この1年、元気に楽しく過ごせたことに感謝し、周りのクラスメイトや先生方、

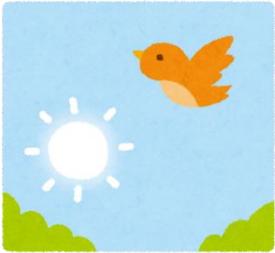
お家の人、地域の人に「ありがとう」を伝えることができるといいですね。



～1年間、健康にすごせましたか？振り返ってみましょう！！～

できたことには○、できなかったことには×を書いてみよう！

① **早寝早起き**ができた。



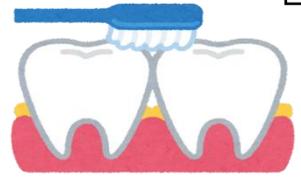
② **毎日朝ごはん**を食べる

ことができた。



③ **1日3回歯**を磨くこと

ができた。



④ **こまめに**

手洗い

うがいをする

ことができた。



⑤ **毎日ハンカチ・ティッシュ**

を持ってこることが

できた。



⑥ **大きな病気**・

けがをしないように

気をつける

ことができた。



⑦ **元気に体を動かすこ**

とができた。



⑧ **疲れたときは**

ゆっくり休むこと

ができた。



⑨ **友達と仲良く遊ぶこと**

ができた。



4月に始まった学年も、あと少しで終わりですね。「楽しかったこと」「嬉しかったこと」・

「感動したこと」がたくさんあった反面、「辛かったこと」「悲しかったこと」「悔しかったこと」も

あったかもしれません。しかし、そんな経験もみなさんの心を大きく成長させてくれるはずです。

1年間、みなさんよく頑張りました。次の学年でも頑張りましょう！

【春休みの過ごし方】

春休みは、新しい学年を元気にスタートするための準備期間です。3つのことに気をつけて

春休みを過ごしてみましょう。準備万端の状態です。新しい学年をスタートすることを目指しましょう。

①毎日同じ時間で過ごそう(早寝・早起き・朝ごはん)

→早寝・早起き・朝ごはんを中心に、規則正しい生活習慣を！

②具合の悪いところや気になることがある人は病院へ

→4月から健康診断が始まります。春休みのうちに治療しておきましょう。

③1年間がんばった自分を褒めて、ちょっとひと息

→のんびり過ごして気持ちをリセットしよう！



○ 保護者の皆様へお願いです ○

①来年度の清掃、配膳で使用する雑巾の寄付をお願いします。

4月7日(月)始業式に、1人3枚雑巾を記名はせず、持たせていただきますようお願いいたします。

②4月に、定期健康診断があります。受診が必要な場合や心配なことがある場合には、

春休み中に受診をお願いします。