



令和5年3月吉日
岩田小学校 保健室
No.10

3月に^{がっ}入り、^{あたた}かい日が増えて^ひきましたね。このころに^ふ降るやさしい雨を「甘雨」といいます。「草木を^{くさき}うるおして、草木に^{くさき}成長を^{せいちょう}うながす雨」という意味^{いみ}だそうです。この1年間に、子どもたち^こにいろいろな人から^{ひと}あたたかい^{おも}思いや言葉^{ことば}が、甘雨のように^{かんう}降り注^{そそ}いだこと^{たの}でしょう。成長した^{つぎ}子供たちの次の学年での^{がくねん}活躍^{かつやく}を楽しみに^{たの}しています。



はるやす あいだ じぶん 春休みの間に自分をメンテナンス!

春休みは、4月から始まる^{がっ}新たな生活^{あたら}に向けて、心と体の調子^{せいかつ}を整えられる期間^までもあります。体と心の調子^{こころ からだ ちょうし ととの}を整えて、新しい学年を^{あたら}気持ちよく^{がくねん}スタート^{きも}することができるように^ましましょう。

じゅうぶん すいみん 十分な睡眠をとろう!

十分な^{じゅうぶん}睡眠^{すいみん}は、心^{こころ}や体^{からだ}のつかれを^いいやし、成長^{せいちょう}を^{うなが}促して^{はるやす}くれます。春休みの間に^{あいだ}生活^{せいかつ}を見直^{みな}し、生活リズム^{せいかつ ととの}を整え^ましましょう。



あさ た 朝ごはんをしっかりと食べよう!

朝ごはん^{あさ}を^た食べると、脳^{のう}や体^{からだ}のスイッチ^{かっとう}が入^{はい}り、朝から^{あさ}元気に^{げんき}活動^{かつどう}することができます。学校^{がっこう}がある日^ひと同じように、朝ごはん^{あさ}をしっかりと^{おな}食べ^まましょう。



じかん リフレッシュできる時間をつくろう!

自分の^{じぶん}好きなこと^すをしたり、ゆっくり^{やす}休んだりして^{こころ}心の充電^{じゅうでん}を。1年間^{ねんかん}を^ひ振り返り、がんばった自分^{かえ}を^{じぶん}ほめてあげ^まてください。





れいわ ねんと けんこう ようす
令和4年度 健康の様子 (3月9日現在)

ほけんしつりようじょうきょう
 ● 保健室利用状況



けがの件数は、昨年度
 よりも72件減りました。

病気の件数は、昨年度
 よりも90件増えました。

ほけんしつから



今年度も1年間、みなさんの成長をたくさん見ることが
 でき、とても嬉しかったです。4月からは新しい生活が始
 まりますね。期待もあれば不安もあると思いますが、心と
 体の健康を大切に、毎日を元気に過ごしてくださいね。

来年度も自分に合った目標をもって、健康づくりを続け
 ていきましょう！

1年間 心も体も



みんな
 しあわせになあれ

