



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^{ひと}からあたたかい^{あつ}思いや言葉^{ことば}が、甘雨のように^{かん}降り注^{そそ}いだこと^{せいちよう}でしょう。成長^{せいちょう}した子供たちの次の学年^{つぎ}での活躍^{がくねん}を楽し^{かつやく}みにして^{たの}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}を整えられる期間^{こころ}でもあり^{からだ}ます。体と心の調子^{ちようし}を整えて、新しい学年^{ととの}を気持ちよくスタート^{きかん}することができるように^あしましょう。

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}を促^{うなが}してくれます。春休み^{はるやす}の間に生活^{せい}を見直^みし、生活リズム^{せい}を整え^{ととの}ましょう。



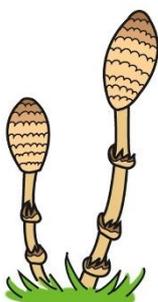
あさ た 朝ごはんをしっかりと食べよう!

朝ごはん^{あさ}を食^たべると、脳^{のう}や体^{からだ}のスイッチ^かが入^いり、朝^{あさ}から元気^{げんき}に活動^{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^{おな}に、朝ごはん^{あさ}をしっかりと食^たべましょう。



じかん リフレッシュできる時間をつくろう!

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





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)

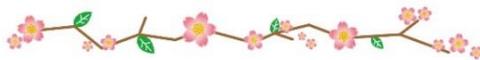
ほけんしつりようじょうきょう
●保健室利用状況



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**

