



ほけんだより 春休み

おうちのひととよんでくださいね

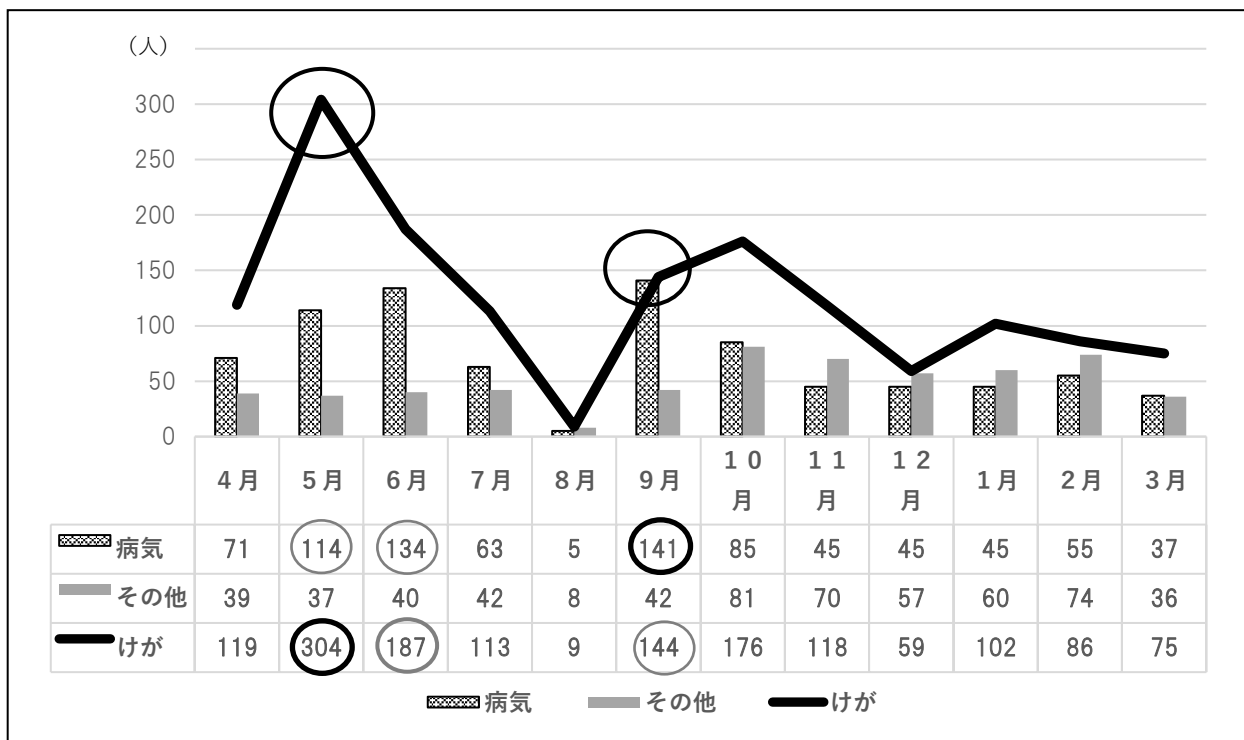
R6.3.19 武蔵小 保健室 中村

はるやすみ さあ！春休み・・・あたらしい学年の準備をしよう！

今年度はコロナだけではなくインフルエンザもはやりました。全校で297人もの方が出席停止となり、のべ8クラスが学級閉鎖となりました。さあいよいよ新学期にそなえる春休み！体と心と脳をととのえて元気いっぱい充電しておいてね。そのためには

運動・睡眠・食事・歯みがき・生活リズム 健康の基本ですごしましょう。

この一年の保健室を利用した人のまとめです。



病気の方が一番多かったのは9月そして6月5月でした。暑さが続き熱中症のようになり、体調がくずれる人が多かったです。朝ごはんを食べて来ずに、元気がでない人もいました。

けがの方が一番多かったのは断トツの5月！そして6月9月でした。みんながたくさん活動した証拠ですが、慣れてきて不注意はなかったでしょうか。けがの理由の1位はあたって・ぶつかった、2位ころんだ、3位足をひねったでした。



卒業おめでとう！

さあ、中学校へ

6年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。まもなくみなさんは中学生になり、新しい友だちや先輩、先生たちと出会い、新しい生活が始まります。よいスタートをきるためにも、春休みからしっかり準備しておきましょう。



★生活リズムを「中学校モード」に！

早寝早起きを基本に、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。すいみん不足はNG！ 3食しっかりとって、運動も忘れずに。

★ケガ・病気は早めになおそう！

新しい生活には健康がかかせません。くわえて、入学後はいそがしくなります。気になるところ、調子がよくないところは春休み中に受診・治療を。



★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かえってつかれてしまいます。あせらず、あわてずに。

1年間のきろくをお返しします。
表がけが、裏がびょうきのきろくがかいてあります。
ふせげたけがはありませんでしたか？チェックしてみね。

治療を済ませましょう！

サイズのチェックをしましょう！



むし歯や視力低下、鼻炎等、春休み中に治療を済ませましょう。4月からすぐに健康診断が始まります。

服や靴は身体のサイズに合っていますか？子どもは日々大きくなっています。春休み中にサイズの確認をしましょう。