

不感症 耳のしょうこう
 女責: 芳野小学校 すくすく大きな一!
 保健室 小塩 おめでとう♡



卒業・進級おめでとう

6年生のみなさん、卒業おめでとうございます。
 1~5年生のみなさんも4月からは次の学年ですね。
 泣いたり笑ったり色々なことがあった1年間だった
 のではないでしょうか。
 無事に卒業・進級をむかえられたことは、
 自分のがんばりはもちろん、友達やおうちの人や
 先生方の支えがあってこそです。
 いつもは言えない感謝の気持ちを伝えられたらいいですね。

4月からも勉強やおそびを全力でがんばるためには
 心も体も健康であることが欠かせません。

新しい一歩を踏み出すみなさんに保健室から
 メッセージをおくりまします

どのような春休みにするのかは、
 じぶんしたい!!

自分の目標を

かいておこう
おはよう

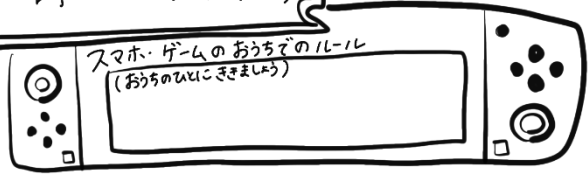
あさほ、
 い時 ぶん におきます。

いちにち3回しかり
 ごはんをたべよう

おちすみ

よるほ、
 い時 ぶん におます。

はみがきも
 わすれずに♡



今年も1年間ありがとうございました。
 ~新年度に備えて春休みの間に受診を~...

本年度の健康診断結果に基づいて配付した「受診のお知らせ」について、受診・治療の経過や結果を学校にご連絡くださっていますか。学校とご家庭で受診・治療に関する情報を共有することが、子どもたちの健康を守ることに繋がりますので、どうぞご協力をお願いいたします。

えがおだねとうれしい!たのしい!



免疫力がアップ

体の中にはウイルスをやっつける
 「ナチュラルキラー細胞」がいます。
 ナチュラルキラー細胞は笑うことで
 活き活きとするので、免疫力が
 上がり 病気にはけない体になります。

ストレスかしょう

笑うことで脳の中では
 和ませたり、落ちつかせる
 ホルモンが出ます。そうすると、
 リラックスできてストレスを
 和らげてくれる効果があります。



新陳代謝アップ!

思いきり笑うと深呼吸と
 同じ状態になり、体に酸素が
 たくさん取りこまれます。
 すると血行がよくなり、新陳代謝が
 上がるので、太りにくい体や美肌の
 交感にもつながります。



春休みをけんこうにすごすコツ①



はやねはやおき

春休みをけんこうにすごすコツ②

春休みをけんこうにすごすコツ③



あさごはんを食べる



うんどうする

春休みは、1年間の健康を振り返るよい機会です。元気に新年度を迎えられるように、むし歯や目の不調など、お子さんに気になるところがありましたら、春休みのうちに受診・治療をおすすめします。

