



平成29年

3月14日
古川第四小学校
ほけんだより
NO. 17

ほほえみ



もうすぐ春休み

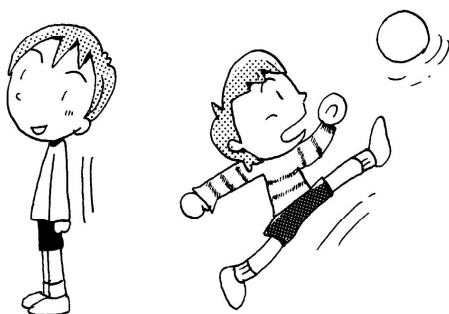
少しずつ寒さが和らいできました。天気の良い日は外で元気に遊びましょう。季節の変化を体で感じるのは、とても気持ちが良いものです。

もうすぐ春休みが始まります。春休みは、進級・進学をひかえ、心もウキウキして楽しい気持ちになりますね。でも、生活リズムがくずれると、4月からの生活が大変です。春休みも、早ね・早起き・朝ごはんを実践しましょう。

今年一年の がんばり度 チェック表

今年一年、あなたは健康に過ごせましたか？ 新しくはじまる年度を健康に過ごすためにも、もう一度ふりかえって、反省してみましょう。

チェックの方法：
質問を読んで、○（まる）だと思ったら左の□にチェック（✓）をつけてね。



- ☐ 一日三回きちんと食事をした
 - ☐ 好き嫌いしなかった
 - ☐ よくかんで食べられた
 - ☐ はやねはやおきができた
 - ☐ 外で元気に遊べた
 - ☐ いつも正しいしやができた
 - ☐ 視力が下がらなかった
 - ☐ 大きなケガをしなかった
 - ☐ 友だちの悪口を言わなかった
 - ☐ 友だちを仲間はずれにできなかった
 - ☐ 借りた物はきちんと返せた
 - ☐ ハンカチ、ティッシュを忘れなかった
 - ☐ つめはきちんと切っていた
 - ☐ 手洗い、うがいを忘れなかった
 - ☐ むし歯がでなかった
- （できたけど治療した人はチェックします）

さあ、いくつチェックがついたかな？

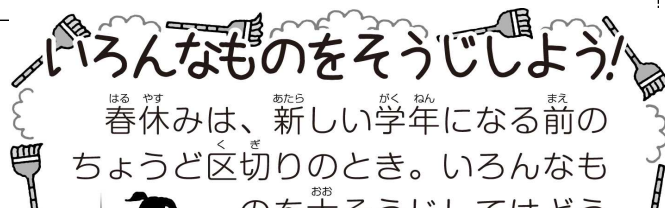
全部チェックできれば合格！ その調子でがんばってね。チェックが少なかった人は、新年度にいっぱいチェックがつけられるよう、がんばろうね。

新学期の準備 できていますか？



いろいろなものをそうじしよう！

春休みは、新しい学年になる前のちょうど区切りのとき。いろいろなものをさっぱりと掃除しよう。



春休みは、進学・進級の準備の期間です。学習に必要なものはそろっているか、体操着や靴はサイズが揃っているかなど、しっかり確認しましょう。

新学期に向けて、不安があったとしても環境を整えることによって、前向きな気持ちになるものです。新しい消しゴムや鉛筆をそろえるだけでも、学校が楽しみになったりしますよね。

春休み中に体調をととのえよう！

平成 28 年度の健康診断で、視力低下があり受診が必要だった（C 以下）児童 93 人中受診したのは、56 人。う歯で受診が必要だった児童 184 人中受診したのは、71 人でした。4 月から、楽しく遊んだり、しっかり学習に集中することができるように、治療が必要な人は、春休み中に受診しておきましょう。めがねを使っている人も、めがねが合っているか確認しておくことをお勧めします。

また、今年になってインフルエンザに罹患した児童はのべ 176 人でした。本校では現在、インフルエンザでの出席停止は数名です。今後も、手洗い・うがい・睡眠と休養をとる等の感染症予防を心がけましょう。



卒業・進級おめでとうございます

6 年生は、もうすぐ卒業です。小学校で心も体も大きくなったみなさんは、中学校でも活躍できることと思います。

5 年生以下のみなさんは、もうすぐ進級ですね。一つ学年が上がって、ますますがんばる姿を楽しみにしています。

みなさんによい春が訪れますように・・・。