

ほけんだより

おうちの人
と読んでね

春休み号

玉井小学校 保健室

一年間、よくがんばりました！

この一年間、保健室でもみなさんのいろいろな顔を見ることができました。泣いたり、笑ったり、怒ったり。みんなが楽しいことばかりの一年を過ごせたわけではないと思います。つらいことがあっても乗り越えようと努力していた人もいたでしょう。心を強く、そしてやさしく成長させたことでしょう。

一年の区切りに、「一年間、よくがんばったね」と自分をほめてあげてください。そして、気持ちを新たに、新年度を迎える心の準備をしましょう。



春休みの過ごし方



1 早寝早起きで、規則正しい生活をしましょう！

人の体は、太陽がしずむとねむくなり、太陽が出て明るくなると起きるようになっていています。そのリズムをくずすと体の体調も悪くなります。



2 朝ごはんをしっかり食べよう！

朝ごはんは、1日の活動のもとになります。ごはんを食べることにより、脳が目覚めます。そして朝ごはんが1日の食事では一番大事な働きをします。3食しっかり食べましょう。



3 食べたら、すぐに歯をみがきましょう！

むし歯は、食べ物が口の中にあるときでやすくなるので、食べた後には歯みがきをしましょう。もし、歯みがきができない時は、口をすすぎ、おやつはダラダラと食べないで時間を決めて食べましょう。食べすぐにも注意！！



4 テレビ・ゲームは時間を決めましょう！

テレビを見たり、ゲームばかりしていると運動不足になったり、目が悪くなったりします。また、心の成長にも影響します。



5 外から帰ったら必ず、うがいと手洗いをしましょう！

インフルエンザや風邪などの病気にかからないためには、まず、うがいと手洗いが大切です。外から帰ったらすぐにしましょう。



6 春休みはむし歯などの病気を治すチャンスです！

むし歯は放っておいても治らず、悪くなるばかりです。今年度のむし歯は、新しい学年に持ち越さないよう春休みに治療しておきましょう。

