

ほけんだより 春休み号

令和6年3月25日
栗島浦小中学校
保健室

少しずつ暖かい日が多くなり、春を感じることができるようになってきました。この1年間、皆さんが大きなケガもなく無事に過ごすことができてホッとしています。

明日から春休みに入りますね。バタバタと慌ただしく過ぎてしまいそうですが、のんびり心を休めたり、規則正しい生活を心がけ、新しい学年に向けて1日1日を大切に過ごしてください。新学期に元気な姿で登校してきてくださいね。

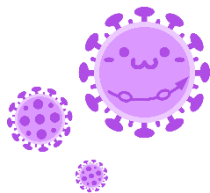


新しい学年に向けて 春休み チェックリスト



てあらいうがいを毎日しよう!

ウイルスを寄せつけず、
万全の状態で
新学期を迎えましょう。



けがや事故に気をつけよう!

自転車に乗るときなど
周りをよく見てけがをしないように注意しましょう。



新学期の準備をしておこう!

いらないものを捨てて、たりないものは買い足しておきましょう。
始業式の日、忘れ物をしないようにしましょう。



治療を済ませておこう!

新学期が始まったら、わかめ採りや島
びらきなど楽しい行事がたくさんありますね。

みんなと素敵な思い出をつくれるように、
具合の悪いところは春休み中に
病院でみてもらいましょう。



ゆっくりする時間をつくろう!

新しいクラスメイトや先生に会えるの
を楽しみにしているといます。

新学期いいスタートがきれるように、
好きなことをする時間を作って、心のエ
ネルギーをチャージしましょう。



かふんしょう ちゅうい 花粉症に注意!?

つらい花粉症の時期がやってきますね。皆さんの中でも花粉症の人もあるのかな？
今年の花粉は去年より少ない見通しですが、ほとんどの地域で要注意レベルを超えると
予測されています。

しっかりと対策をして、スッキリな毎日を過ごしましょう。症状がひどいときは無理せず、
病院を受診しましょう。

かふんしょうたいさく たいせつ 花粉症対策で大切なこと

めんえきりよく たいせつ
免疫力も大切です。
きそくただい せいかつ
規則正しい生活リズムで
かふん ま からだ
花粉に負けない体をつくろう！

うがいをする



ぼうし
帽子・メガネ
マスクをする



かふん
花粉がつきにくい
つるつるとした
うわぎ き
上着を着る



かしつ
加湿をする



きそくただい せいかつ
規則正しい生活



へや はい
部屋に入るときは
かふん
花粉をはらう



保護者の方へお願い(保健関係)

〇わたしの健康(全員)

押印をして始業式に学校へ提出をお願いいたします。

〇保健関係書類の記入

留学生の保護者の方に郵送で保健関係書類を郵送させていただきました。

4月4日(木)の始業式・入学式の日には学級担任へ提出をお願いいたします。

