

# ほけんだより

第12号

令和7年3月25日

札幌市立東園小学校

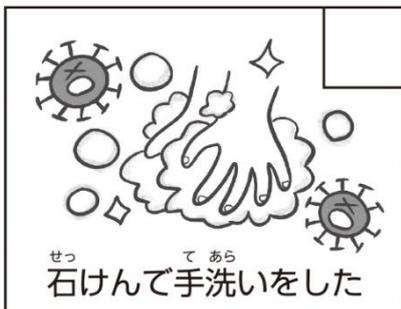
今年度の学校生活も今日で終了します。1年を振り返ってみると、いろいろなことがあったと思います。楽しかったこと、失敗したこと、頑張ったこと、恥ずかしかったこと、嬉しかったことなど…。きっとこの1年でいろいろな経験をして、体とともに心もたくさん成長したと思います。明日からの春休みは心も体もゆっくり休めてリフレッシュして、また4月から元気に登校してきてください。



## 1年を振り返ろう!

「できた!」と思うものに

○をつけてね



生活習慣を整えることは、毎日元気に楽しく過ごすために必要です。寝不足であったり、朝ごはんを食べていなかったりすると、疲れやすくやる気がわいてきません。日中体を動かさないと、食欲があまりわいてきません。また、ほどよい疲れがないと寝つきが悪く夜更かしてしまいうこともあります。「早寝早起きだけすればよい」「ごはんを食べていればそれでよい」ではなく、睡眠・食事・運動・歯みがき・手洗い等、いろいろなことがつながって、体を元気にしてくれるのです。生活習慣を整えて体が元気になることで、心も元気になることができます。○がつかなかったところがある人は、今日から意識してくださいね。



みなさんはこの1年、どんなことで保健室を利用しましたか？けがや体調不良、身長を測りたい、何となく…など、いろいろなことで保健室は利用されています。いろいろな人が使う場所なので、ほかの人にも思いやりをもって、利用してくださいね。

4月6～3月14日まで



～春休み中にやっておきたいこと～

**\* 病院受診のチャンスです！**

虫歯の治療や眼鏡の買い替え、持病の通院など、忙しくてなかなかできていなかった人は、春休みを利用して受診するようにしてください。

**\* サイズを確認しましょう！**

靴や衣服のサイズは合っていますか？1年で体もずいぶん大きくなったかと思います。体に合った靴や衣服を身につけましょう。特に靴はサイズが合っていなかったり靴底がめくれたりしていると、けがをしてしまうかもしれません。

