

ほけんだより

# すこやか

春休み号



令和5年3月発行  
真岡市立山前小学校

## 春休み中の健康

春休みは、1年を振り返りながら新しい生活への準備をする大切な時期です。

引き続き、感染症対策を行い新学期良いスタートがきれるよう以下のことをご家庭でもご指導ください。新学期に子供たちと会えることを楽しみにしています。

### 春休みを元気にすごすために

#### 1 規則正しい生活と感染症を予防する

- 3度の食事（朝・昼・晩）はきちんと食べる。
- 夜更かしをせず、睡眠時間をしっかりとる。（成長ホルモンは夜間にたくさん出る。）
- 手洗い等の感染症対策を行う

※春休み中に、PCR 検査などを受けた際には、学校に電話かスキットメールでの連絡をお願いします。

電話 0285-82-2527



#### 2 衛生的な生活をする

- 食後は、必ず歯みがきをする。（歯みがきシートを配布しました。回収はいたしません。）
- 生活リズムを整え、毎日排便する習慣を付ける。
- 入浴や洗髪で体の清潔を保ち、下着は毎日取り替える。



#### 3 積極的な体力づくりをする

- 外遊びや運動をする。
- 運動の前には、けがをしないように十分準備運動をする。（ストレッチ体操など）
- 運動の後は、ゆっくり体を休める。



#### 4 病気の治療をする

- 健康診断の結果、異常が見つまっている場合は、春休みを利用して検査や治療を行う。
- むし歯は放置しても治ることはないので早めに受診し、治療する。



#### 5 安全に気を付ける

- 交通ルールを守り、交通事故にあわないようにする。
- 一人で出かけたり、遊んだりしない。
- 不慮の事故にあわないように、危険な場所や知らない地域に行かない。



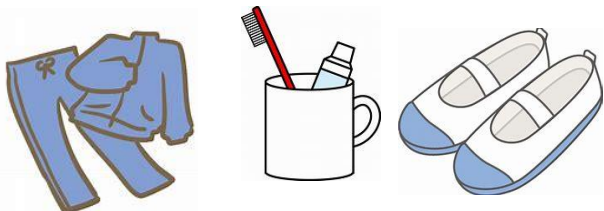
#### 6 心の健康づくり、誘惑に負けない

- 日頃学校ではできない体験をする。
- テレビやゲーム、スマホは時間を決めて使う。
- 心も体もだめにしてしまうたばこやお酒などは絶対やらない。



## 7 持ち物や衣服を整える

- ・うわばきや運動着が小さくなっていないか点検をする。
- ・ハブラシ・コップや防犯ブザーは使える状態か点検をする。
- ・必要に応じて新しい物を用意する。



## 8 新学期に向けて体と心を整える

- ・体と心を整えて、新しい環境で元気にスタートできるようにする。

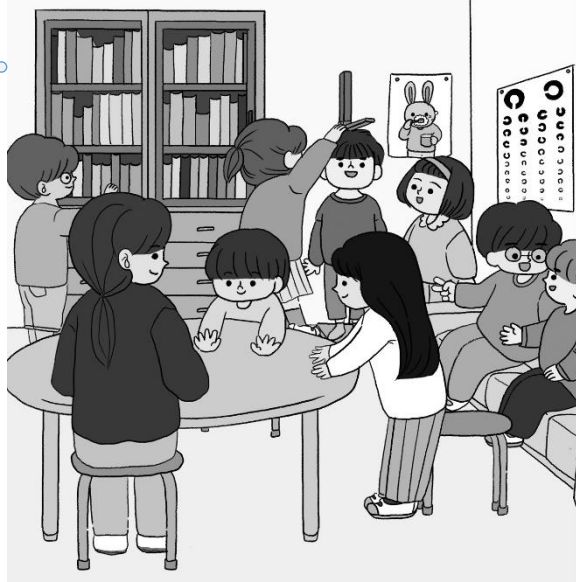


季節の変わり目や新学期は体調を崩す人や疲れを感じる人が多いです。春休みは英気を養いましょう！

2枚の絵をくらべて

7つのまちがいをさがそう！

この1年間、心もからだも健康にすごせましたか？



この1年間、心もからだも健康にすごせましたか？



## 保護者の方へ

### ・「歯みがきシート」について

春休みの「歯みがきカレンダー」は、回収しません。

お子様へ歯みがきの声かけと仕上げ磨きのお手伝いをお願いいたします。

また、むし歯の治療や定期的な歯科受診も合わせてお願いいたします。

### ・春休みにPCR検査・抗原検査を受けた際には

学校に電話かスキットメールでの連絡をお願いします。

### ・スクールカウンセラーについて

来年度の勤務日は、5月頃に決定となります。決定次第、ほけんだよりまたは学校HP「保健室から」にてお知らせいたします。

### ・一年間大変お世話になりました

一年間お子様の健康管理や学校保健へのご協力大変お世話になりました。来年度もよろしくお願いいたします。

