

# ほけんだよい

清瀬市立清瀬第七小学校  
校長 鈴木 竜二  
養護教諭  
令和4年 3月10日



れいわ ねんど さいご つき がつ ぜんめん  
令和3年度も最後の月です。2月は全面  
オンライン授業もあり、思うように体  
じゆぎょう おも からだ  
動かせずもやもやした人もいるのではない  
うご ひと  
でしょうか。

そと ひ ぎ あたた  
外の日差しも温かくなりました。

からだぜんたい つか そとあそ よ  
体全体を使ってたくさん外遊びできると良いですね。



## ほけんもくひょう けんこうせいかつ はんせい 3月の保健目標 健康生活の反省をしよう

ことし  
今年できたことを  
チェックしてみよう！

- かぜをひかなかった。
- はやね はやお  
 早寝・早起きができた。
- あさ ひる よる  
 朝・昼・夜 ちゃんと食べた。
- けんこうかんさつひょう わす  
 健康観察表を忘れなかった。
- まいしよくご は  
 毎食後、歯をみがいた。
- きせつ あ ふくそう  
 季節に合った服装ができていた。
- マスクをきちんとつけられていた。
- ちりょうかんこくしょ とき  
 「治療勧告書」をもらった時はきちんと  
びょういん み  
病院で診てもらった。

じぶん はんせいてん か  
自分の反省点を書いてみよう！





つかさま  
「お疲れ様」

「お疲れ様」といえば、<sup>がんば</sup>頑張りや<sup>くろう</sup>苦勞をねぎらう言葉ですよね。

この言葉<sup>ことば</sup>を一年<sup>いちねん</sup>頑張った自分自身<sup>がんば</sup>にもかけてほしいのです。

みなさんの心<sup>こころ</sup>と体<sup>からだ</sup>は一年でたくさん動きました。体を動かすと疲れたり、筋肉痛<sup>いきんにくつう</sup>になったりします。そうやって強い<sup>つよ</sup>からだ<sup>つく</sup>が作られています。心<sup>こころ</sup>も同じです。喜<sup>よろこ</sup>んだり悲<sup>かな</sup>しんだり怒<sup>おこ</sup>ったり・・・たくさん動いた分<sup>うご</sup>、心<sup>こころ</sup>も成長<sup>せいちよう</sup>します。そして心<sup>こころ</sup>も疲れるのです。

春休み<sup>はるやす</sup>には「お疲れ様、頑張ったね。」と自分<sup>つか</sup>に声<sup>こゑ</sup>をかけ、体<sup>からだ</sup>も心<sup>こころ</sup>もリラックスさせてあげましょう。



保護者の皆様へ

・現在も新型コロナウイルスのまん延防止等重点措置期間です。毎日の健康観察等コロナ感染予防の継続をお願いいたします。(春季休業中も含まれます。)

・春休み中に児童や生活を共にしている家族等で**感染、または濃厚接触者に認定された場合、副校長までご連絡**ください。

・突然発熱があった時は、かかりつけの病院、または次の番号にてご相談ください。

東京都発熱相談センター ☎03-5320-4592

東京都発熱相談医療機関案内専用ダイヤル ☎03-6630-3710

・今年度も本校の健康活動にご理解ご協力をいただきありがとうございました。