



はるやす ころ
春休み号

よっかいちしりつかわらたしやうがっこう
四日市市立河原田小学校
3月17日

はやいもので、今年度もあと少しになりました。6年生は卒業、1～5年生は進級と新しいステップが待っています。この一年で、みなさんは心も体も見ちがえるように成長しました。

6年生は18日に卒業式がひかえています。1～5年生は25日に修了式があります。みんなそろって式に出て、今年度を終われるようにしましょう。

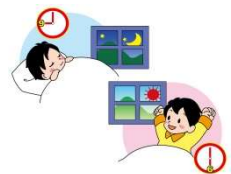
1年間 心も体も



はるやす かの 春休みの過ごし方

① 早ね早おきをしよう。

朝おきたらすぐに太陽の光をあびましょう。すると、体内時計がリセットされて、1日を元氣いっぱいにご過ごすことができます。



② 朝ごはんを食べよう。

朝、目がさめたとき、私たち人間の体はエネルギーがからっぽの状態です。朝ごはんを食べないと、イライラしたり元氣がでなったりします。朝ごはんを食べて元氣にごしましょう。



③ 朝うんちをしよう。

私たち人間は、胃がからっぽのときに食べ物を食べると、大腸が動き出してうんちを肛門まで送りだそうとします。特に朝ごはんのあとは、この働きがおこりやすくなります。朝うんちを出すことでお腹が痛くなることを防ぐことができ、すっきりとした気持ちで1日元氣にご過ごすことができます。



④ 歯みがきをしよう。

歯を毎日みがかなかったり、あまいものをたくさん食べたりしていると、歯に痛みがでる「むし歯」や、歯ぐきが赤くはれて血が出る「歯肉炎」になります。毎日しっかりと歯をみがいて、砂糖の多い食べ物や飲み物はとりすぎないように気をつけましょう。



⑤ 外で遊ぼう。

家でゲームやテレビばかりして、外で体を動かさないと抵抗力（ウイルスとたたかう力）が弱くなって病気にかかりやすくなります。しっかり体を動かすと、お腹がへって、ごはんもしっかり食べることができ、夜もぐっすりねむれるので外で元気に遊びましょう。



⑥ 治療をすませよう。

健康診断のあとにもらった「治療のお知らせ」がそのままになっていませんか。4月から健康診断が始まります。目、耳、鼻、歯など体の調子が悪いところは春休み中に治しておきましょう。



⑦ 身のまわりをきれいにしよう。

部屋のそうじ、机の中のかだつけ、本やノートなどをきちんと整理しておきましょう。そして、新学期を気持ちよくむかえるための心の準備もしましょう。



おうちの方へ

毎日の体温測定・毎朝の健康観察等、感染症対策を続けてくださり、誠にありがとうございました。また、今年度も保健活動にご理解ご協力いただき、ありがとうございました。

この1年、子どもたちは元気に学校生活を送ることができました。これもみなさまの支えやご協力のおかげと感謝しております。本当にありがとうございました。

4月の新学期が全賞そろってスタートできるように、現在続けている健康観察表を春休み中も続けたいと思います。ご理解のほど、よろしくお願い致します。

1～5年生につきまして、4月分の健康観察表は来週配布させていただきますので、ご確認をお願いします。3月分の健康観察表は、4月6日の始業式の日に回収したいと思っておりますので、お子さんに持たせるようお願い致します。

6年生につきまして、3月分の健康観察表は回収しません。また、4月からは中学校の健康観察表に記入してください。

