

ほけんだより3月

播磨小学校



春休みを健康にすごしましょう

早ね・早おきをしよう

ゲームやネットの時間をきめよう



ねる時間とおきる時間は、学校のある日と同じ時間にしましょう。



3学期もいよいよ終わりに近づきました。進級、卒業おめでとうございます。

この1年は、心も体も健康にすごせましたか？
新型コロナウイルス感染症の流行が落ち着いてきましたが、手洗いやせきエチケットなどは、自分の健康を守るためにこれからも続けましょう。

春休みも、規則正しい生活を送り、新学期にそなえて、体の調子や身のまわりをととのえましょう。

そして、4月に新しい気持ちで学校での生活をスタートできるといいですね。

新学期、元気なみなさんに会えるのを楽しみにしています。

手洗いをしっかりしよう



朝昼夜、歯みがきをしよう



3度の食事を好き嫌いせずバランスよくとった



早寝早起きをして1日10時間くらいぐっすり寝た



毎日、規則正しい生活リズムですごせた

かたづけをしよう



新学期のじゅんびをしよう



体そうふく、くつ、制服・ぼうしなどのサイズをたしかめよう



1年間の健康生活をふり返ってみよう



適度に運動をして積極的にからだを動かした



ケガや病気の予防を心がけて、実行できた



友だちと仲良くできたけんか喧嘩しても仲直りできた



おうちのお手伝いをしよう！

