

いきいき

令和6年2月29日
ほけんだより 3月号

3月保健目標
1年間の健康生活をふりかえろう

いよいよ、締めくくりの月となりました。この1年間で、何かしらの病気や不調があった方も少なからずいらっしゃるのではないのでしょうか。是非、お子様と一緒に「健康面の振り返り・見直し」をしていただけますと幸いです。

1年間の健康生活をふり返ってみよう



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8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



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喧嘩しても仲直りできた

必要な受診を終わらせましょう

ケガや病気、むし歯の治療はお済みでしょうか。4月に入ると何かと忙しくなるので、できれば春休みのうち受診をしておくといよいでしょう。気持ちよく新年度を迎えたいですね。

給食後の歯みがきについて

これまで、感染予防のため、給食後の歯みがきを実施しておりませんでした。新型コロナウイルス感染症が5類感染症に移行したことを踏まえ、来年度からは任意といたします。必要に応じて歯ブラシやコップをお子様を持たせていただきますようお願いいたします。

★カウンセラー来校日★

3月13日(水) 11:00~16:00が今年度最後となります。新年度に向けての不安や、なかなか改善できなかったことなど、カウンセラーと面談することで、気持ちが晴れたり解決への糸口が見つかったりすることも多くあります。ご希望の方は早めにご連絡をお願いします。