

# ほけんだより



虹の丘小学校  
第12号  
R3.3.23

保健目標「健康生活を反省しよう」  
「正しい手洗いを身につけよう」

おうちのひとといっしょによんでください



今年度は、丁寧な手洗いや毎日のマスク着用など、感染症にかからないように気をつけながら過ごした一年でした。春休み中も感染症予防をしながら、新しい学年に向けて、心と体の準備をお願いいたします。

保護者の皆様には、学校の感染症予防対策等についてご理解とご協力をいただきありがとうございました。新年度も、マスクの着用、朝の健康観察や検温カードの記入に引き続きご協力をお願いいたします。

## 保健室の1年をふり返って

来室が多かった

曜日

月曜日

1年間の来室者数

のべ 657人

来室が多かった月

7月

3/22 現在

一番多かったけが

すり傷



一番多かった症状

腹痛



お疲れさま

わたしからわたしへ

「お疲れさま」といえば、がんばりや苦勞をねぎらう言葉ですよね。この言葉を一年を走り抜けた自分自身にも、かけてあげてほしいのです。

みなさんの体と心は、一年でたくさん動いたことでしょう。体を動かすと疲れたり、筋肉痛になったりしますよね。でも、そうして強い体がつくられていくのです。心も同じです。喜んだり、悲しんだり、怒ったり…。たくさん動いた分、育つもの。それに疲れるものです。春休みには「お疲れさま」と自分に声をかけ、体も心もリラックスさせてあげましょう。



新学期に向けて



生活リズムを整えよう