

# えがお

新井小学校  
保健室  
No.8



さむい冬ももうすぐ終わり、春のはじまりが見えてきました。楽しかったことも、かなしかったことも、がんばったことも、たくさんあったと思います。  
春休みには、1年間のふりかえりと、来年度のじゅんびをしていきましょう。

## 《1年間をふりかえって》

できたこと  
○をしてみよう！

- |                                       |   |
|---------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> 朝ごはんを毎日食べた   | <input type="checkbox"/> 勉強するときはいい姿勢を心がけた |
| <input type="checkbox"/> 食後に歯みがきをした   | <input type="checkbox"/> ひと口30回噛んで食べた     |
| <input type="checkbox"/> バランスよく食べた    | <input type="checkbox"/> 夜ふかしをしなかった       |
| <input type="checkbox"/> 休みの日も早起きした   | <input type="checkbox"/> 食べすぎに注意した        |
| <input type="checkbox"/> ケガに気をつけて過ごした | <input type="checkbox"/> 元気にあいさつできた       |

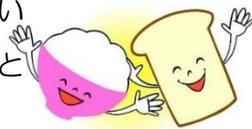


## 《どうして朝ごはんや、早ね早起きが健康によいのか》

### 朝ごはん

夜ごはんのエネルギーは、寝ている間に使うため、朝にはのこっていません。ごはん中、元気に活動するためには、まずエネルギーのもととなるごはんやパンを食べましょう。

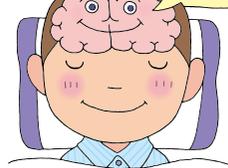
バランスを考えて、野菜や魚も食べると、さらによいですね。



### すいみん(ねること)



みなさんは、ねている間に、きん肉やほねを成長させています。まだまだ身長がのびる時期なので、よいすいみんをとって、骨を成長させましょう。

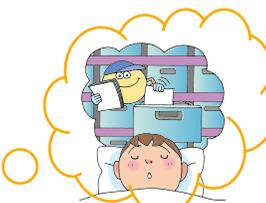


菌やウイルスとたたかう力もねている間に高まります。かぜをひかないためにも、しっかりねましょう。

また、1日のできごとを整理するのもねている間です。

たとえば、授業でならったことはひきだしに入れて、あたみに定着させています。

はんたいに、失敗したことや忘れたいことはゴミばこに入れ、自然と忘れるようになっていて、心も体も健康にしています。



あれ？  
もう1年  
終わりがあ

もうすぐ、学期末。この1年はなんだかとても早かったなど感じませんか？  
「出来事の多さが時間の感覚を変える」と言われています。遠足や運動会など、イベントがたくさんあると長く感じ、毎日同じことの繰り返しだとあっという間に過ぎたと感じるそうです。



今年はコロナの影響で縮小・中止になってしまった行事も多かったので「早かったな」と感じるのかもしれない。

まだまだウイルスとの戦いは続きそうですが、新しい学年は充実した1年になりますように。春休みの間に、元気をたくわえておいてくださいね。



### 保護者の方へ

からだのしろくを配布します。受診の必要がある児童については、医療機関への受診をお勧めいたします。

1～5年生は、個人情報封筒の返却をお願いします。6年生は、緊急連絡カード等と同封しています。ご家庭で保管をお願いします。