

# ほけんだより 春休み号

貝塚市立北小学校 保健室

平成28年3月24日 発行

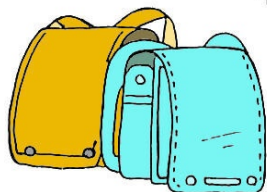
少しづつ日差しもあたたかくなり、北小学校の桜は、花を咲かせる準備ができたようです。明日から春休みがスタートします。

4月に新しい学年として、元気いっぱい

すごせるように、春休みの間もきそく正しい生活を心がけましょう。

一年間よくがんばりました！楽しい春休

みを、すごしてくださいね。



① 服そうをチェック!!  
ぬいだり、着たりしやす  
い服そうを、びがけ  
ましょう!!

② つめをチェック!!  
つめが長いと、けがの  
原因になるよ。  
切っておこうね!!

③ うわぐつをサイズをチェック!!  
うわぐつのかかとをふんでいる  
人が多います。自分のサイズ  
を確認しておこう!!

春休み中に  
チェック  
しよう!!

## 元気な春休み

★ **はやおき**  
できるだけ学校がある時と  
同じ時間に起きましょ。

★ **あさごはん**  
朝ごはんを食べると、体も脳も  
元気になります!!  
しっかりかんで  
食べましょ。

★ **ゲーム・スマホ**  
ゲームやスマホは時間を  
決めて、外で体をうごかすと、  
気分もリフレッシュするよ!!

★ **ハミガキ**  
1日2回(朝と夜)、  
しっかりみがきましょ。  
おがしは時間を決  
めて食べましょ!!



★ **はやね**  
しっかりすいみんをとるこ  
で、成長ホルモンも  
たくさん出ます。10時  
までにねよう!!

★ **ルール**  
出かけるときは、「どこへ」  
「だれと」「帰る時間」を  
伝えましょ。  
「いかに・おすし」も忘れず。

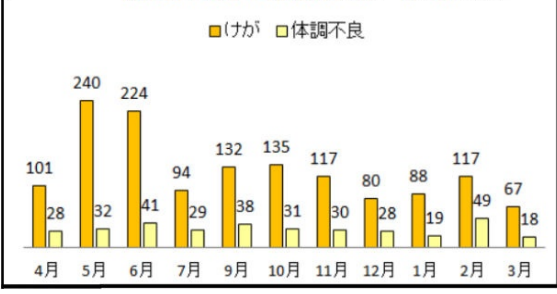
★ **けが**  
あそび方に注意しましょ。  
とくに、自転車の乗り方  
には気をつけよう!!

★ **びょうき**  
まだインフルエンザが  
少し流行しています。  
手あらい・うがい  
マスクで予防!!



## ほけんしつ の 一年間

保健室来室者数(4月8日～3月16日まで)



けがをしたひと  
**1395** 人

たいちょうふりょう  
体調不良  
**343** 人

保護者の皆様

今年度も学校保健にご理解とご協力をいただき  
ありがとうございました。

昨年度に比べ、けがで来室する人数が  
増えました。元気に体を動かすと、どうして  
けがは増えます。これから、子どもたちと  
一緒に健康や安全について考え、より良い  
北小学校を目指していきますので、ご協力を  
お願いたします。来年度も子どもたちが  
笑顔で楽しく、安心してすごせるよう  
がんばりますので、どうぞよろしくお願  
いたします。