



げんきです！









2014年 3月ほけんだより

ノートルダム学院小学校 保健室 松田直子

三月の別名は「弥生」。草木がさかんに成長するようすを表す言葉からきているそうです。日ごとにどんどん成長しているみなさんの姿とぴったり重なる言葉ですね。この1ヶ月が終わると、それぞれ新しい学年に進級します。進級する喜びとともに不安なこともあるでしょう。でも、この1年でできるようになったことをふり返ってみてください。それを自信に思い、新しい学年でも色々なことに挑戦してほしいと思います。

1年間、健康に過ごせましたか？ふりかえってみましょう

できたことに、できなかったことに×をつけましょう。

<p>はや はやお 早起き</p> <p>早ね早起きができた</p>  <input type="checkbox"/>	<p>あさ まいにち 朝ごはん</p> <p>朝ごはんを毎日食べた</p>  <input type="checkbox"/>	<p>は 歯みがき</p> <p>歯みがきがきちんとできた</p>  <input type="checkbox"/>
<p>いえ かえ て 家に戻ったら、手あらい</p> <p>うがいをした</p>  <input type="checkbox"/>	<p>まいにち 毎日、ハンカチ・ティッシュを</p> <p>も 持ってきた</p>  <input type="checkbox"/>	<p>おお びょうき 大きな病気・ケガをしない</p> <p>ように気をつけた</p>  <input type="checkbox"/>
<p>げんき からだ うご 元気に体を動かした</p>  <input type="checkbox"/>	<p>つかれたときは、ゆっくり休む</p> <p>ようにした</p>  <input type="checkbox"/>	<p>とも 友だちとなかよく遊べた</p>  <input type="checkbox"/>

できなかったことは、来年度できるように心がけましょう。



この冬も、インフルエンザにかかった人がたくさんいました。学級閉鎖をしたクラスもありました。例年とは少しようすが異なり、A型よりもB型にかかった人のほうが多かったです。

少しずつ春の訪れを感じるようになってきましたが、まだまだインフルエンザには注意が必要です。手あらい・せきエチケット・規則正しい生活を心がけましょう。