



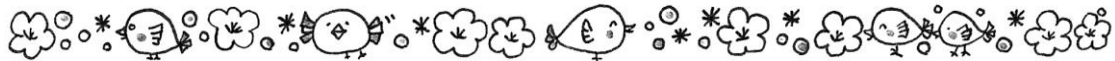
ほけんだより 3月

令和3年3月1日 北九州市立沼小学校 保健室 平川智美

コロナ禍の中、あっという間に学年末3月を迎えました。
6年生は中学生に、1～5年生は1つ上の学年になるためのまとめの月です。勉強や友達との関係など、やり残したことはないかを振り返ってみましょう。

また、生活や活動に制限がある1年でしたが、確実に心も体も成長しています。4月の頃の自分と比べて、「おぼえたこと」「できるようになったこと」など成長したところを見つけ、たっぷりとほめてあげてください。そして、支えてくれた家族に「ありがとう」と感謝の気持ちを伝えてください。新たなパワーがわいてきますよ。

この1年でこころもからだも成長したね!



2020 今年度の生活が 日常になる 2021

こまめに健康観察

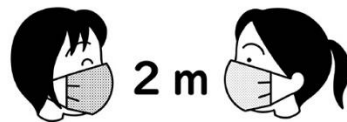


体温計はわきの下の中心に、腕に対して30～40°の角度で差し込む。

症状なくてもマスク着用



3密を避ける

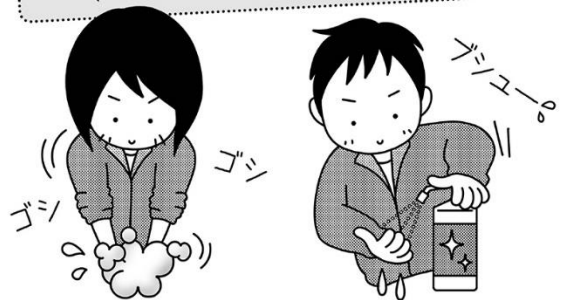


思いやりの距離



換気

手洗い or 消毒 30秒



石けんと流水で。アルコールもたっぷり。

【おうちの方へ】コロナ禍で戸惑いが多い中、数々の感染防止対策にご理解ご協力いただき、ありがとうございました。子ども達の生命と健康を守るため、引き続き、どうぞよろしくお願いいたします。

春休みの間に

自分をメンテナンス



体と心を整えて
新しい学年を
気持ちよくスタートしよう！

Step 4

リフレッシュできる時間をつくろう

好きなことをしたり休んだりして心の充電を。1年間がんばった自分をほめてあげてくださいね。



Step 3

身のまわりの整理をしよう

机や部屋を片付けて、いらないものは思い切って処分！ すっきりした気持ちで新学期を迎えられますよ。



Step 2

持ちものの準備をしよう

足りないものや買い替えが必要なものはありますか？ 体操服やくつが小さくなっていないかも確認を。



Step 1

受診・治療を済ませておこう

進級するとすぐに健康診断があります。気になることのある人はお医者さんへ。むし歯も今うちに治療しておきましょう。



3月3日

みみ 耳の白



ヘッドホン・イヤホン 大きな音に注意！



事故にあってしまう
かもしれません



難聴になる恐れが
あります



まわりの人に迷惑を
かけていませんか？



がっこう
学校でのケガで
じゆしん
受診した人
いりようむ
医療費の申請は
しんせり
お済みですか？

まだの方は、書類の
提出をお願いします。