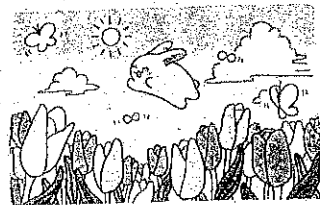
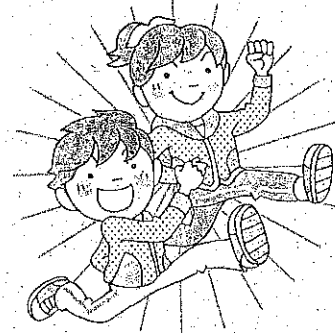


ほけんだより

3月

小中一貫校むくのき学園 大阪市立啓発小学校 保健室 令和4(2022)年3月

学年の締めくくりの月となりました。一年間を振り返ると、がんばったことも、少し後悔が残ることもあると思いますが、どれも貴重な経験です。次の学年へ生かしていきましょう。今年度は新型コロナウイルス感染症の影響が大きかったですが、これからも自分の健康を守る行動を続けましょう。



感染症を
予防しよう

石けんを使って手洗い・うがい
顔洗い・咳エチケット・マスクの着用



1年間を振り返ろう！

できたことに✓(チェック)をしよう！

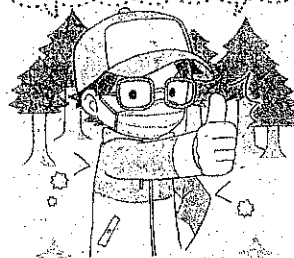
- ☐ 早寝・早起きができた
- ☐ 毎日、朝ごはんを食べた
- ☐ 朝、トイレに行くようにした
- ☐ 食後に歯みがきをした
- ☐ 外で元気に遊んだ

- ☐ 手洗い・うがいをした
- ☐ 友だちと仲良くできた
- ☐ けがをしなかった
- ☐ 自分からあいさつできた

【✓のかず】

□ 3

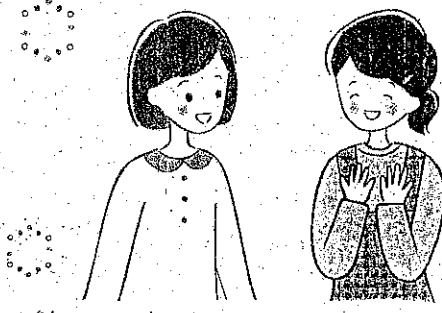
花粉のピークです！



しっかり対策を

- 出かけるときは、花粉の飛散予報をチェックし、帽子・マスク・メガネなどで防ぎましょう。
- 外から帰ったら、玄関で花粉を払い落としましょう。

言った人にも言われた人にも、いいことがたくさんある「ありがとう」



幸せな気持ちになれる

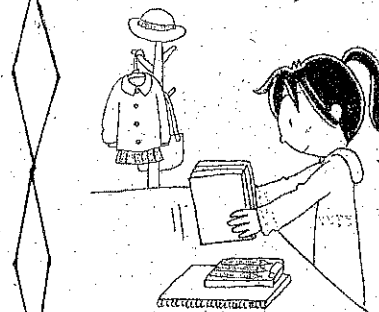
やる気が出てくる

心のバランスが整う

集中力がアップする

～感謝の気持ちを言葉で伝えよう～

春休みの過ごし方



- 新学期までに、早寝早起きを習慣にしよう
- 身のまわりの整理整頓をしよう
- 新年度の準備をしよう
- 気になるところの治療をしておこう

保護者の方へ

1年間、

保健関係でご協力いただきまして、ありがとうございました！！

