

すこやか

3月

町田市立小川小学校

冬から春への変わり目のこの時期は、昼夜の気温の差で体調を崩しやすいです。花粉や寒暖差で鼻やのどの不調を感じる人もいるかもしれません。あと少して進級・卒業。元気にその日を迎えられよう、からだも心も整えましょう。

どう過ごす？ はるやすみの約束

は 歯みがきを忘れずに

食後・朝・寝る前は、ていねいな歯みがきを



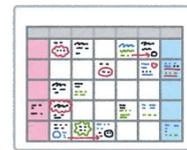
る ルールを守ろう

自分やまわりの命を守るために、交通ルールは絶対厳守。



や やばい! と思う前に

宿題や受診など、やるべきことは計画的に済ませましょう。



す スマホは時間を決めて

スマホばかりになってしまわないよう、家族や友だちとの時間を大切に。



み 耳を大切にしよう

3月3日は耳の日。静かな場所で耳を休める時間を作りましょう。



ほけんしつ ねんかん ふ かえ
保健室 1年間の振り返り (4月6日～2月16日)

・症状 445件

・けが 656件



1. 頭痛 (ずつう)
2. 腹痛 (ふくつう)
3. 気持ち悪い (きもちわる)



1. すり傷 (きず)
2. 打撲 (だぼく)
3. 捻挫 (ねんざ)



どんな道を歩みたい？

よく人生は道に例えられますが、あなたはどんな道を歩みたいですか？ 目的地まで一直線に最短で向かう道？ それともぐねぐねと曲がった道？

人生に正解/不正解がないように、どんな道もあります。

フーフー言いながら上り坂を越えていくのも、淡々と平たんな道を歩くのも、人それぞれです。曲がり角で「どっちの道に進もうかな」と迷ったら、あえて遠回りの道を選ぶという手もあります。そのほうが、より多くの出会いやさまざまな気づきに恵まれることもあるでしょう。誰でも、人生は一度きり。自分らしい道を進んでいってください。



～保護者の方へ～ 脱ぎ着で体温調節する習慣を

日中はポカポカ陽気になる日も増えてきますが、急に肌寒さを感じる日もあります。そんな「三寒四温」の時季は、着るもので体温調節することが大切です。

大人は「暑い/寒い」を自分で感じ脱ぎ着して調節できますが、子どもには意外に難しいようです。

自分で判断して衣服で体温調節できる子になるよう、「今、暑い？寒い？」と聞いて本人に考えさせたり、「私は朝寒いと感じたから、カーディガンを着たよ」など、お手本を見せてあげたりしてください。

