



# ほけんだよい

れいわ ねん がつ たち いしおか しりつ いしおかしょうがっこう ほけんしつ  
令和4年3月1日 石岡市立石岡小学校保健室 NO.10  
～お家の人と読んでください～

今年度も残すところあと一ヶ月となりました。思い返せばいろいろなことがあった一年間でしたが、みなさんの心と体は健康でしたか？6年生はもうすぐ卒業、1年生から5年生のみなさんは進級することになります。新しい環境へと変わること、心も体もさらにステップアップしていくことを期待しています！



## 3月の保健安全目標

- ・一年間の成長を知ろう。
- ・一年間の生活の反省をしよう。



## 鼻出し・あごマスク注意報！！

春休みまであと少しの日々をできる限り多く友だちと過ごせるように、基本的な感染対策をしっかりと行うことは大切です。しかし、最近では、正しくマスクを着用できていない人も見られます。もう一度、マスクのつけ方を見直してみましょう。



あごまでしっかり  
おおいましょう。



鼻までしっかり  
おおいましょう。

マスクをしている  
意味がないですね。



すばらしい◎

## 1年間の生活をふり返ろう

この1年間の生活をふり返って、きちんとできた行動は□の中にチェックを入れましょう。できなかった行動は、新学期からできるようにがんばりましょう。

<input type="checkbox"/> 早起き・早ねができた 	<input type="checkbox"/> 毎日朝ごはんを食べた 	<input type="checkbox"/> 外遊びができた 
<input type="checkbox"/> 手洗い・うがいができた 	<input type="checkbox"/> 毎日ハンカチを持ってきた 	<input type="checkbox"/> 食後の歯みがきができた 
<input type="checkbox"/> あいさつがきちんとできた 	<input type="checkbox"/> 家の手伝いができた 	<input type="checkbox"/> 友だちと仲良くできた 

## いしおかしょうがっこう 石岡小学校のみんなが

これからも「健康」で過ごせますように…

4月からは新しい生活がスタートします。新しい場所でも自分らしく過ごしていくためには、心身ともに健康であることが何よりも大切です。しかし、新生活では自分でも気付かないうちに緊張したり、ストレスがたまったりするものです。疲れやストレスがたまってきたら、まずはゆっくりと休養しましょう。また、自分の好きなことをして気分転換を図ることもいいですね。



みんなの健康と活躍を祈っています！

