

3月 ほけんごより

令和8年3月19日

さいたま市立七里小学校

保健室

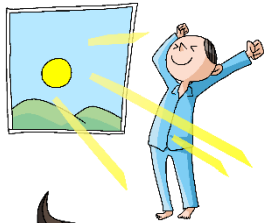
はるやす まえごう
春休み前号

しんがくねん
さあ、新学年へ！

おうちのひとと読みましょう。

ひといき しんねんど じゅんび ホッと一息ついてから新年度の準備をしよう！

1～5年生のみなさんは進級、6年生のみなさんは卒業となります。間もなく、みなさんは次の学年になり、新しい友達、先生達と出会い、新しい生活が始まります。よいスタートを切るためにも、春休みからしっかりと準備をしておきましょう。



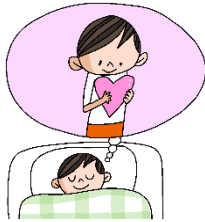
★生活リズムを「新しい学年・学校モード」に！

早ね・早起きを基本に、生活リズムを新しい学年・小学校・中学校のスケジュールに合わせていきましょう。
食事は3食、適度な運動も忘れずに。



★けがや病気は早めに治そう！

新生活のスタートには健康が欠かせません。入学後・進級後は忙しくなります。けがや体の不調は、なるべく春休み中に病院へ受診・治療をしましょう。



★「心がまえ」を「リラックス」！

今から「がんばるぞ！」と張り切っている人も多いと思いますが、気合を入れすぎても疲れてしまいます。
あせらず、リラックスを心がけていきましょう。

つか あなたが使っているもの、

じぶん あ いまの自分に合っていますか？



みなさんはこの1年間、大きく成長しましたね。学校で使っているものをはじめ、ふだん着ている服やはいっている靴、メガネなども体の成長とともにサイズを変えていくことが必要です。気になるときは、おうちの人や先生に伝えましょう。

●体育着、上履き、靴、いすなど…

保護者の皆様へ 今年度も七里小学校の学校保健活動に御協力いただきありがとうございました。

