



# 元気★元気

子吉小学校 保健室

No.22

令和7年3月21日(金)

## どんな1年間でしたか？

まもなく新しい学年がスタートしますね。どんな1年だったかふりかえってみましょう。「がんばったなあ」「もう少しがんばれたかも」など…いろいろあると思いますが、この1年間をがんばった自分を「おつかれさま」とほめてあげてくださいね。

## 1年をふり返ろう！

「できた！」と思うものに  
○をつけてね

 早寝・早起きができた	 毎日朝ごはんを食べた	 食後に歯みがきをした
 石鹸で手洗いをした	 元気に体を動かした	 友だちと仲よくした

## 保健室 1年間の記録

4月の始業式から  
3月の卒業式まで



## 春休みも元気に過ごそう

短い休みですが、新学期をがんばるパワーをためるために、メリハリのある生活を心がけましょう。

## 生活リズムをつくる朝の3ステップ



<b>休む</b> ・リラックス ・遊ぶ ・家族とすごす	<b>動く</b> ・勉強 ・運動 ・お手伝い
---------------------------------------	----------------------------------

## 春休みのうちに やっておこう

 靴や服のサイズの確認	 気になるところの治療	 身の回りの整理
 借りたものを返す	 新年度の準備	

## おうちの方へ

左のイラストにもありますが「気になるところの治療」と「靴や服のサイズの確認」をお願いします。特に、内ズックが小さくなっていたり、かかとを潰してしまったため変形したりしている場合は、思わぬけがにつながる場合があります。持ち帰った内ズックの確認と交換をお願いします。

1年間たくさんのご協力をいただき  
ありがとうございました

