

# ほけんだより3月

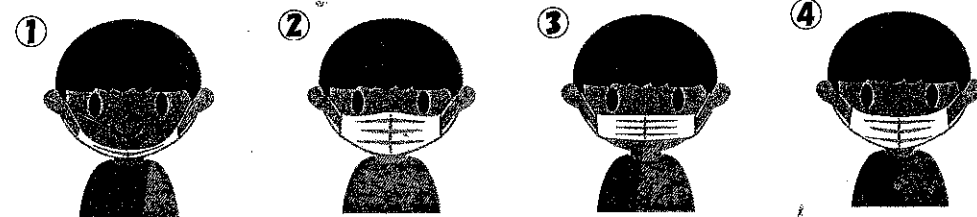
山崎北小学校 ほけんしつ

少しずつ寒さも和らぎ、春の訪れを感じられるようになりました。お花見にかかせない三色だんごは「積もった雪（白）の下に新芽が芽吹き（緑）花が咲く（ピンク）」という意味があるそうです。おいしいだけでなく、四季を感じられるようなメッセージがこめられているのですね。季節の変わり目であり、進級・進学の日でもある季節。1年間をふり振り返り、新しいスタートに向けて準備をしましょう。

かんせんたいさくキューアンドエー  
感染対策 Q & A ~マスクについて~

みんなの健康！

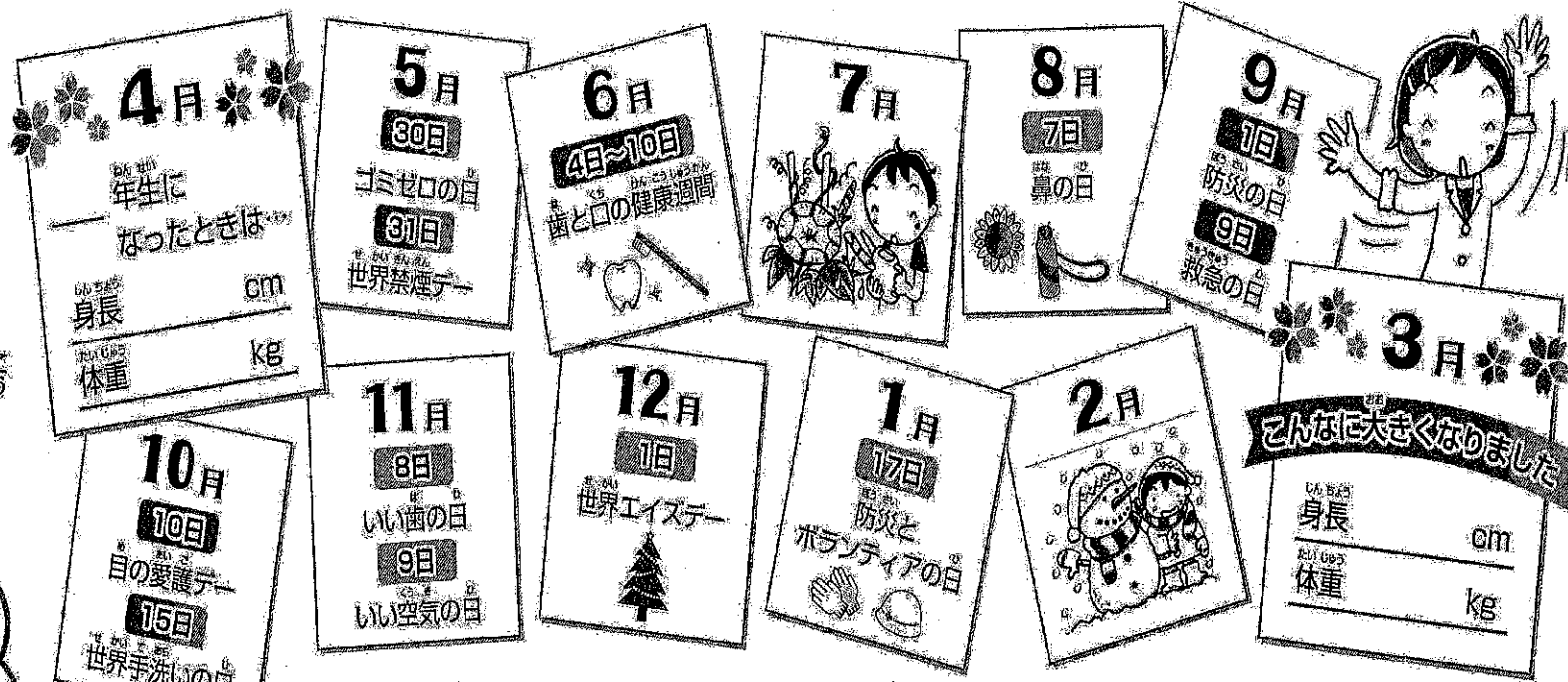
Q. 正しいマスクの付け方は…？



A. ②

鼻からあごまでしっかりと、すきまができないようにつけよう。鼻が出ないように気を付けてね。

1年を振り返って！  
**健康に**  
過ぎせていたかな？



- |                                       |                                           |
|---------------------------------------|-------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 朝ごはんを毎日食べた   | <input type="checkbox"/> 勉強するときはいい姿勢を心がけた |
| <input type="checkbox"/> 食後に歯みがきをした   | <input type="checkbox"/> ひと口30回噛んで食べた     |
| <input type="checkbox"/> バランスよく食べた    | <input type="checkbox"/> 夜ふかしをしなかった       |
| <input type="checkbox"/> 休みの日も早起きした   | <input type="checkbox"/> 食べすぎに注意した        |
| <input type="checkbox"/> ケガに気をつけて過ごした | <input type="checkbox"/> 元気にあいさつできた       |

いくつ〇がついたかな？

0~4個の〇 ほだまだ！

できていなかったことの中から1つ選んで、  
春休みの目標を決めよう！

5~8個の〇 もう少し！

つい忘れちゃうことは何かな？

9~10個の〇 いい感じ！

進級してから継続しよう！

保護者の皆様へ

1年間、感染症対策等、保護者の皆様にはご協力をいただきありがとうございました。

新学期のスタートに向けて、ご確認をよろしくお願いいたします。

**めがねは視力や顔の大きさに合っていますか？**

気がつかないうちに視力や顔の大きさが変わっていることがあります。定期的な確認をお願いします。

**くつのはサイズは合っていますか？**

子どもの足は日ごとに大きくなりますので、サイズの確認をお願いします。上靴や体育館シューズのサイズも確認してください。

**心配なことはありませんか？**

からだやこころのことで気になることがあれば、お気軽にご相談ください。

6年生の保護者へ

卒業後、制服を保健室へ  
お預りいただける方は  
ご協力をお願いいたします。