

1年間の健康生活をふりかえろう

暖かい日が少しずつ増えてきました。寒い中にも春の気配があちこちでしています。

4月に始まった学年も、もうすぐ終わりです。いろいろなことがあってみなさんはとっても成長しました。残り少ない今の学年を元気にしめくくりましょう。



心も体も健康な1年をすごせたかな？

☑ チェックしてみよう！

<input type="checkbox"/> <small>はや はや</small> 早ね早おきができた 	<input type="checkbox"/> <small>なん た</small> すききらいをせず何でも食べた 	<input type="checkbox"/> <small>からだ</small> こまめに体をうごかした 
<input type="checkbox"/> <small>せい かつ</small> せいけつな生活ができた (<small>は であら</small> 歯みがき、 <small>て であら</small> 手洗い、うがいなど) 	<input type="checkbox"/> <small>とも なか</small> 友だちと仲よくできた 	<input type="checkbox"/> <small>じょうず かいしょう</small> ストレスを上手に解消した 

花粉シーズンの到来とともに、少しずつ春の気配を感じるようになってきました。しかし、新型コロナやインフルエンザの流行には、まだまだ気が抜けない状況です。

新型コロナやインフルエンザ予防にも花粉症の対策にも、手洗いうがいや規則正しい生活が重要です。卒業式・修了式まであとわずかです。気を抜かず、最後まで規則正しい生活を心がけていきましょう。



4月からはそれぞれ学年があがり、新しいステージで心も体もさらにステップアップし、成長していけることでしょう。そのためには、病気やけがをしないで「元気」でいることがかせませません。春休みにぜひリフレッシュして、新年度を迎えてください。

