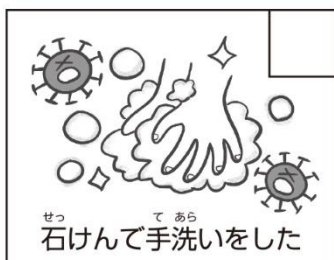


# ほけんだより3月

寝屋川市立和光小学校

**1年**もふり返ろう! 「できた!」と思うものに  
〇をつけてね



## 3月9日はサンキューの日

# ありがとうカード

とも せんせい かぞく  
友だちや先生、家族に  
ねんかん  
1年間の「ありがとう」の  
きも か わた  
気持ちを書いて渡してみてね。

**れい例**  
いっしょ あそ  
一緒に遊んでくれて「ありがとう」  
いつもごはんをつく  
いつもごはんを作ってくれて「ありがとう」



ありがとうカード

\_\_\_\_\_ さん

\_\_\_\_\_ より

しんねんど  
新年度も「ありがとう」が  
あふれる1年に。☆☆☆

ほけんだよりを読んでから、切りとってね!

## まちがいさがし まちがいは7つあるよ。こたえはいつもどおり、保健室前に!



## 日本スポーツ振興センターの 災害共済給付制度について

**申請は2年以内に!**

がっこうかんりか  
学校管理下でけがなどをして  
いりようまかん じゅしん ばあい  
医療機関を受診した場合は  
きゅうふきん しきゆう  
給付金が支給されます。  
しんせい  
申請もれはありませんか?



※ 2年を超えると申請できません。  
またぎりぎりの提出ではスポーツ  
振興センターへの送付が間に合わ  
ないこともありますので、余裕を  
持って提出をお願いします。

※ 2年を経過していなければ、新  
しい学年になっても手続きできま  
すが、担任がかわる前の方がケガ  
の状況を把握できているので、  
スムーズです。

# 病気・けがの予防に…

## 大切な「見直し」「ふりかえり」

今年度も、あっという間にまとめの3月。6年生は中学校へ、1年生から5年生は学年が上がり、もうすぐ新しい生活が始まりますね。その準備のひとつとしてやっておいてほしいのが、『健康面の見直し・ふりかえり』です。



この1年間で、何かしらの病気やけががあった人も少なからずいることでしょう。これからむかえる新年度、病気やけがを予防し、もっと健康に過ごすために「手洗いができていなかった」「つかれていた」など、なぜそのとき病気やけがになったのかをあらためて考えてみるのがとても大切なのです。



そして、いま調子が悪くなかったりけがをしていたりするところがあれば春休みのうちに受診し、できればなおしてしましましょう。ドキドキ・ワクワクのはじめの一步、元気にふみ出したいですね！

# 春休みのミッションをクリアしよう！

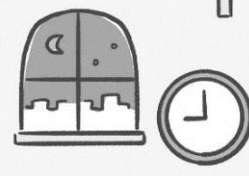
**ミッション 1**



自分の物を片付けよう

新年度に使う物の準備をしよう

**ミッション 2**



生活リズムをととのえよう



**ミッション 4**

受診や治療をすませよう

# 春休みの過ごし方

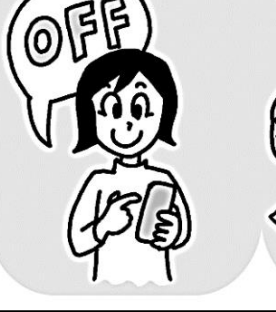
**は** 歯の治療は済んでいますか？  
ほかにも気になるところがあれば治療しておきましょう。



**る** ルーズな生活にならないよう休み中も早寝早起きをつけ、朝食もきちんと摂りましょう。



**や** やりすぎないようスマホは使用時間を決めて守りましょう。たまには電源オフの日も！



**す** ストレスがたまっていませんか？  
休みを利用して上手に気分転換を図りましょう。



**み** 身のまわりを整理し、新年度を快適な状態でスタートできるようにしておきましょう。



# 心がザワザワするときは…

卒業や進級、進学の時節は、「さようなら」と「こんにちは」がいっぱい。毎日が慌ただしくて、気持ちが落ち着かない人もいます。そんなときは、できるだけ自分らしくいられるように、自分なりのリラックス方法で乗り切りましょう。心がほぐれたら、元気に活動する力がきっとわいてきます！

- ★おすすめのリラックス方法
- 好きな音楽を聴く
  - 好きなおやつを食べる
  - スポーツを楽しむ(体を動かす)
  - 絵を描く
  - お風呂にゆっくり入る
  - たっぷり眠る

