

ほけん
保健だより



ココから



(げんき)

はるやす とくしゅうごう
～春休み特集号～

れいわ ねん がつ にち なんぼー
令和5年3月23日 No. 14
そうましえんがっこうほけんしつ
相馬支援学校保健室

こんねんど ほけんしつ りよう らいねんど
今年度も保健室をたくさん利用してくれて、ありがとうございました。来年度

じどうせいと あ たの
も児童生徒のみなさんと会えることを楽しみにしています。

しょう ちゅうがくぶ がつ にち がつ にち はるやす がつ あら きも
小・中学部は、3月24日～4月5日 は春休みです。4月から新たな気持ち

いま からだ こころ じゅんび はじ
でスタートできるように、今から体と心の準備を始めましょう。



※R4. 4. 6～R5. 3. 16

あたら かくねん まえ
新しい学年になる前に！！

はるやす 春休みにやることリスト

1. 規則正しい生活をしよう

いそが しいなる しんがつき そな たいちょう とどの たいせつ はやね はや
忙しくなる新学期に備えて体調を整えることが大切です。早寝 早
おきや 1日3回ごはんを食べることを心掛けて、生活リズムを整えま
しょう。テレビやスマートフォンなどの見すぎ、やりすぎに注意です。



2. 心のエネルギーをチャージしよう

ねんかんがんば じぶん ほ す
1年間頑張った自分を褒めましょう。好きなことをする、ゆっく
り休む、家族や友だちと話すなど、リフレッシュしてくださいね。



3. からだを動かそう









うんどうぶそく つか かる あせ ていど うん
運動不足になると疲れやすくなります。軽く汗をかく程度に運
動して、元気に学校生活を始められるようにしましょう。



そうましえんがっこう
相馬支援学校
ゆーちゅーぶ
YouTubeのダンス
動画もぜひご覧
ください！

ねんかん ぶ かえ 1年間を振り返ろう！

ねんかんけんこう
1年間健康にすごすことができましたか？できたことにチェックしてみましょう。できていなかったところは、
はるやす
春休みからチャレンジしてみてください。




<input type="checkbox"/> あさ 朝ごはんを まいにち た 毎日食べた 	<input type="checkbox"/> た 食べたあとに は 歯をみがいた 	<input type="checkbox"/> バランスよく ごはんを た 食べた 	<input type="checkbox"/> やす 休みの日も はや お 早起きした 
<input type="checkbox"/> じこ 事故やケガ きに気をつけ てすごした 	<input type="checkbox"/> よる 夜9~10時 までに寝た 	<input type="checkbox"/> た 食べすぎに ちゅうい 注意した 	<input type="checkbox"/> げんき 元気に あいさつできた 

ちやくよう あたら マスク着用の新しいルール



がつ にち おくない
3月13日から屋内でもマスクの着用が個人の判断になりましたが、場に応じてマスクをする必要があり
じぶん かぞく まわ ひと かんせんしょう まも
ます。自分や家族、周りの人を感染症から守ることができるようにみんなでルールを守りましょう。

こんなときはマスクをつけよう！

<p>びょういん い 病院に行くときや とし お年よりに会うとき</p> 	<p>じぶん かぞく 自分や家族に かぜ 風邪のような しょうじょう 症状があるとき</p> 
<p>こ 混み合っている電車や の バスに乗るとき</p> 	<p>コロナやインフルエンザ かんせんしょう など感染症が りゅうこう 流行しているとき</p> 