



ほけんだより

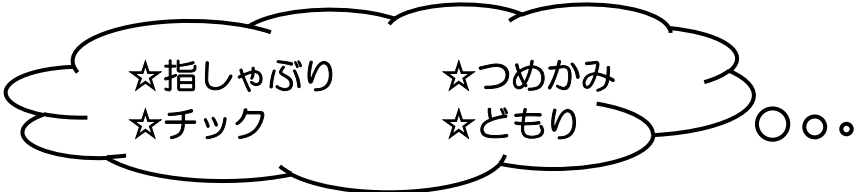
少しずつ春を感じる事が出来るようになってきました。これから日増しに春らしくなってきますが、まだまだ寒暖の差が大きく、体調を崩しやすい時期でもあります。みんな元気に新年度を迎えられるように、残りの日々を大切に過ごしましょう。

進級を控え…




◎気持ちが不安定になる時期です

新年度を控え、多くの子どもたちが、「1つ大きくなる」という喜びでいっぱいな時期です。ただ、なかには、大人の期待を過剰に受け止めて、気持ちが不安定になる子どももいます。今までなかったのに、急に次のような様子が見られたら、何かストレスを感じていることがないかどうか、注意してみてください。



◎1年間元気に過ごせましたか？

良い生活習慣を身につけ、心身ともに健康に過ごせるようにしていきましょう。



<input type="checkbox"/> 早寝・早起きができた	<input type="checkbox"/> 毎日朝ごはんを食べた
<input type="checkbox"/> 好き嫌いせず何でも食べた	<input type="checkbox"/> 毎朝うんちをした
<input type="checkbox"/> 外でたくさん遊んだ	<input type="checkbox"/> 手洗いをきちんとできた

◎生活リズムを身につけよう

入学、進級などで新しい環境に入る春は、生活リズムを見直すチャンスです。良い生活リズムを身につけることが健康に過ごせる基本です。



新型コロナウイルス対策

コロナ感染が身近となり毎日身が引き締まる思いでお過ごしのことと思います。毎日の体調管理と感染対策で自分だけでなく、周りの人たちも守れるように日々の感染予防に努めて頂きますようよろしくお願いいたします。