

# ほけんだより

令和3年3月19日 No.16 平松美智瑠 発行



## 3月21日は、何の日??



3月半ばのこの日は「**始めようの日**」だそうです。**3月21日**という数字の並びが「3, 2, 1, スタート!!」とカウントダウンをイメージさせるので、新しくチャレンジを始める日または、挑戦する人を応援する日になっているそうです。老舗百貨店の「大丸」「松坂屋」を運営する会社が制定したそうですが、なんだか春の雰囲気ぴったりで明るくて元気がでる日ですね!!

今年度の終わりが近づいていますが、3月21日(日)を、気持ちを新たに次年度への準備をする日にするのもいいのではないのでしょうか。今年度中にやり切ることはいくらでも、部屋の掃除や学習道具の整理、次年度への目標を決めたりするのもいいですね。修了式までの1週間とそのあとの春休みを有意義に使いましょう!

裏面には、春休み中に気を付けてほしいことを載せています。一年を通して、コロナ予防を続けてきました。春休み中は新生活様式を守りながら、楽しく元気に過ごしてほしいです。

**始業式の日には、必ず健康観察カードを持ってきてください!!(春休み中の記録も忘れずに!!)**



## みなさんの意識が予防につながりました!! ~感染症の発生率が少なかったです~

コロナ対策といえば換気ですが、冬の間授業ごとによく換気をしていただいていたなと感じています。今シーズンはインフルエンザにかかった人もいませんでしたし、風邪がクラスで流行するといったこともありませんでした。みなさんの意識が、確実に感染症の予防につながりました。そして、**コロナ対策として行っていることが、インフルエンザの予防になっている**ということもよく分かりましたね! 感染症予防の基本である**手洗い・マスク・換気!! これからも確実にやっていきましょう!!**



私も学校へ連れてってね♪

そのために、マイハンカチを持ってきてください。手を洗ったあとに自然乾燥させたり、服でふいている人を見かけることがあります。自分のハンカチを使うのが基本です。制服に着替える時に、**ハンカチも準備**するようにしましょう。

# 春休みの間に 自分をメンテナンス



体と心を整えて  
新しい学年を  
気持ちよくスタートしよう!

Step 4

## リフレッシュできる時間をつくろう

好きなことをしたり休んだりして心の充電を。1年間がんばった自分をほめてあげてくださいね。



Step 3

## 身のまわりの整理をしよう

机や部屋を片付けて、いらぬものは思い切って処分! すっきりした気持ちで新学期を迎えられますよ。



Step 2

## 持ちものの準備をしよう

足りないものや買い替えが必要なものはありませんか? 体操服やくつが小さくなっていないかも確認を。



Step 1

## 受診・治療を済ませておこう

進級するとすぐに健康診断があります。気になることのある人はお医者さんへ。むし歯も今のうちに治療しておきましょう。



## お疲れさま

わたしからわたしへ

「お疲れさま」といえば、がんばりや苦勞をねぎらう言葉ですよね。この言葉を一年を走り抜けた自分自身にも、かけてあげてほしいのです。

みなさんの体と心は、一年でたくさん動いたことなのでしょう。体を動かすと疲れたり、筋肉痛になったりしますよね。でも、そうして強い体がつくられていくのです。心も同じです。喜んだり、悲しんだり、怒ったり…。たくさん動いた分、育つもの。それに疲れるものです。春休みには「お疲れさま」と自分に声をかけ、体も心もリラックスさせてあげましょう。



☆☆☆春休み中も、このようなことに気を付けて過ごしてくださいね。☆☆☆

友達と話しをする時はソーシャルディスタンスを守りましょう。

それぞれが手を伸ばした約2mが安心の距離です。



マスクを外す食事中に注意が必要です。友達と会う時間を、ごはんを食べた後などにすると、気兼ねなく話ができそうですね。

汚れが残りやすい爪や指の間、手の甲や手首に洗い残しがないか確認しましょう。実際にハッピーバースデーを2回歌いながら洗ってみましょう。



たくさんの方がいる場所へ行かなければならない場合は、短時間にするなどの工夫をしましょう。またマスクを外さないようにしましょう。

# 新型コロナウイルス対策 推進中 COVID 19

春休みも言合中生は、新生活様式を守りながら楽しく元気に過ごします！