

はれ 時々 ほけんしつ

～1年を振り返ろう 号～



令和4年3月
来見小学校
ほけんしつ

1年を振り返りました

【生活リズムづくり習慣を振り返って】

- 規則正しい生活習慣は日々の積み重ねです。できていることは、続けましょう。
- ゲームやYouTube以外に楽しい、夢中になることが見つかるといいです。
- 立腰姿勢は意識してお腹に力を入れて腰骨を立てることがポイントです。



【これからがんばりたいこと】

- 1年間、早寝早起きを頑張りました。春休みも続けたいです。
- 春休みは、運動を頑張りたいです。
- 小学校最後の生活リズムづくりカードだったけど、だいたいできていました。中学校に行っても続けたいです。
- 二重とびを20回できるようになりたいです。
- 骨は、運動をしなかったら強くならないことがわかりました。これからは、1日30分以上外遊びをして健康になりたいです。
- 「家だから、食事前に手洗いをしなくて大丈夫。」と思っていたけど、明日からは、家でも手洗いをしていきたいです。
- 運動を時々していたけど、これからは、毎日外遊びをしたいと思いました。
- 朝・昼・晩としっかりご飯を食べているので、続けたいです。
- たまにゲーム時間を過ぎてしまうことがありました。5年生になったら、テレビやゲームの時間を守りたいです。
- 野菜を食べるのが少ないと思いました。好き嫌いをしないで、出されたご飯を全部食べようと思います。
- 私はゲームばかりしていたので、もっと友だちと遊びたいと思いました。
- あいさつがしっかりできているので、続けたいです。
- お母さんのお手伝いをたくさんして、お母さんが少しでも休めるようにしようと思いました。

今週に入って、暖かい日が続いていますね。学校の花壇には、寒い冬を耐えたパンジーが元気いっぱい咲いています。暖かい空気を感じて、水仙やヒヤシンスの芽が土から一斉に出ています。子供たちの服装も薄くなり、春の訪れを感じています。春は出会いの季節です。1年の振り返りを通して新たな自分に出会えるといいですね。

3/6 まん延防止等重点措置が解除後の取組

3月6日に、まん延防止等重点措置が解除されましたが、広島県の学校では、引き続き次の取組を行います。

- 1 発熱等風邪の症状がある場合は登校しないことを改めて呼びかける。
- 2 黙食や換気など、基本的な感染対策を引き続き徹底し、教科活動と部活動における感染リスクの高い活動は、個々の学校の感染状況を踏まえ段階的に制限を緩和する。

これまで、児童の皆さん、保護者の皆さんには長い間の我慢と対策を続けていただいておりますが、引き続き、感染対策の徹底と学校の対策にご協力をお願いいたします。

感染の多い経路(家庭)

(家庭での対策のお願い)

■ 同居のご家族に一人でも発熱・せき症状などが出た場合は

→ 家の中でも家族全員でマスクを着用して過ごしてください。

→ 症状がある人は

• 迷わず医療機関を受診し、検査を受けてください。
(かかりつけ医 又は 積極ガードダイヤルに電話してから受診)

• 出勤しない・登校しない・外出を避けるようお願いします。

※ ご家族の方も、症状のある方の検査結果の判明までは、外出等はなるべく控えてください。

■ 基本的な感染対策(手洗い、消毒、換気など)は、いつでも徹底
症状がなくても不安を感じたら積極的に検査を受けてください。

9

保健室連絡袋をお配りします

1年生～5年生の保護者の皆様へ

この1年間、コロナ禍の中で、健康教育活動にご協力くださりありがとうございました。定期健康診断や発育測定など、発育の記録を記入しています。内容をご確認されましたら、3/23(水)までに担任に提出をお願いいたします。