

# えかお

令和5年3月23日  
柏崎市立二田小学校  
No. 18

## 1年間を振り返ろう

いよいよ今年度が終わります。4月からは6年生は小学校を卒業して中学生になり、1～5年生はそれぞれ一つ上の学年に進級します。今年度1年間の生活はどうだったでしょうか？元気に過ごすことができましたか？

1年間の生活をふりかえり、4月からの新しい生活も元気に過ごせるように準備をしていきましょう。



3度の食事を好き嫌いせずバランスよくとった



早寝早起きをして1日8時間くらいぐっすり寝た



毎日、規則正しい生活リズムですごせた

## 1年間の健康生活を振り返ってみよう



適度に運動をして積極的にからだを動かした



ケガや病気の予防を心がけて、実行できた



友だちと仲良くできた喧嘩しても仲直りできた

### 《今年度の保健室の利用状況(3月20日までの件数)》

保健室の利用件数

692 件



ケガの手当てで来た人 **464**人

一番多かったケガ **打撲**



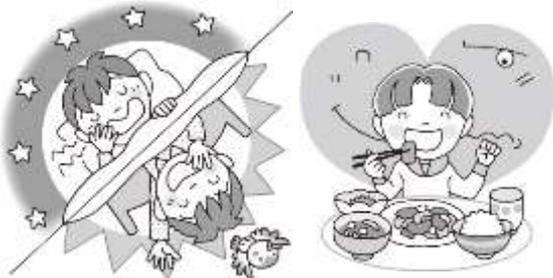
体調がわるくて来た人 **228**人

一番多かった症状 **頭痛**



# 春休みも健康に過ごそう！

## 規則正しい生活習慣



春休み中も早寝早起き、1日3食、適度な運動などの規則正しい生活習慣を心掛けましょう。

また、親子で「メディアの使い方」や「わが家のルール」についても再度確認していきましょう。

## 感染症予防



マスクの着用が個人の判断になり、感染症対策が緩和されてきていますが、基本的な感染症予防である手洗いや免疫力を高めること（食事や運動等）は続けていきましょう。

春休み中はたくさん笑って、心も体もリフレッシュしていきましょう。

新年度も笑顔でスタートできると良いですね。



今年度、定期健康診断をした結果、「受診のお知らせ」を配られた人で、まだ受診を済ませていない人はいませんか？

4月からまた定期健康診断が始まります。まだ受診を済ませてしていない人や、「歯が痛い」、「黒板の文字が見えにくい」等の自覚症状がある人は、できるだけ春休み中に治療を済ませておきましょう。



## よろしくお願ひします

### 引き続き体温測定をお願いします。

5月8日には新型コロナウイルス感染症が2類から5類に引き下げられる予定ですが、春休み中は引き続き体温測定と健康観察をお願いいたします。5月以降の対応については、再度連絡させていただきます。

また、春休み期間中にお子さんが新型コロナウイルス感染症やインフルエンザ等の感染症に罹患した場合には、学校【TEL: 0257-48-2054】にご連絡くださいますようお願いいたします。

前期始業日の4/7（金）に 一人2枚の雑巾を持たせてください。（1枚は記名をし、もう1枚は記名はいりません。）

ご寄附いただいた雑巾は、教室やランチルーム、理科室などで使わせていただきます。ご協力をお願いいたします。

