



# すこやか



**3月号②**

令和6年3月22日（金）

鮎川小学校 保健室

## 今年度もお世話になりました！

令和5年度も今日で修了です。今年度も子供たちが大きな事故や病気もなく元気に過ごすことができました。日々、ご家庭でも健康管理について、様々な場面でご理解とご協力をいただきありがとうございました。

## 年度末の大掃除を行いました！



大掃除では普段なかなかできない窓掃除や床の汚れ落としなどを行いました。1年間お世話になった教室をきれいにしようと、どのクラスも一生懸命に取り組んでいました。

## はるやすみ 春休みの過ごし方

**は** 歯の治療は  
済んでいますか？  
他にも気になる  
ところがあれば  
治療しておきましょう。



**る** ルーズな生活に  
ならないよう休み中も  
早寝早起きを続け、  
朝食もきちんと  
摂りましょう。



**やす** やりすぎないように  
スマホは使用時間を  
決めて守りましょう。  
たまには電源オフの  
日も！



**み** ストレスが  
たまっていませんか？  
休みを利用して  
上手に気分転換を  
図りましょう。



**み** 身のまわりを  
整理し、新年度を  
快適な状態でスタート  
できるようにして  
おきましょう。



元気いっぱい新年度をスタートできるように、春休みも規則正しい生活を送りましょう。