



ほけんだよい

あっという間に、今年度も終わりを迎えようとしています。この一年、健康で楽しく過ごせましたか？みなさん一人一人、この一年で何かできるようになったこと、成長したことがあるはずですよ。一年をふり返って、「よい一年だったな」「よい学校生活だったな」と思える人がたくさんいると嬉しいです♪

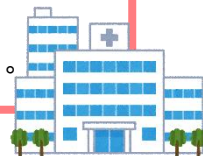
4月からは、新たなスタートが待っています。心も体も健康に春休みを過ごしてくださいね♪

春休みの間に自分メンテナンスをしよう！

『メンテナンス』とは、維持・管理・持続・保守する、“正常に保つ”という意味があります。4月になると、新しい学年に進級、進学とそれぞれ新しいステージが待っています♪気持ちよく新学期を迎えるために、春休みの間に身の回りを整えるなど『自分メンテナンス』をしてみませんか？

自分メンテ① 受診・治療を済ませておこう

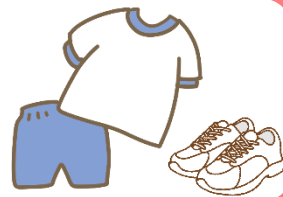
4月になると、すぐに健康診断が始まります。体調面で気になることがある人は、春休み中にお医者さんへ行ってみるのもいいですね。また、むし歯がある人、視力が低下している人も今のうちに、治療・検査に行きましょう。



自分メンテ② 新学期に向けて持ち物の準備をしよう



足りない物や買い替えが必要なものはありますか？制服や体育着、靴のサイズが合っているかどうか確認しておきましょう。



自分メンテ③ 身の回りを整理整頓しよう

机や部屋を片付けて、いらない物は思い切って処分！身の回りも心もすっきりした気持ちで新学年を迎えましょう。



自分メンテ④ 心も体もリフレッシュしよう

好きなことをしたり、ゆっくり休んだりして心と体を充電しましょう。一年間がんばった自分をほめてあげてくださいね♪

