



ひだまり



日光市立鬼怒川小学校

保健だより 3月号

健康生活の 反省をしよう！

新年の挨拶をしたのも束の間で、もう3月を迎えてしまいました。まだまだ寒い日が続いていますが、福寿草が咲いたり、日が延びたりと寒さの中にも春を感じる季節になってきました。今年は花粉も多く飛んでいるようで、目の痒みや鼻水を訴えてくる子も増えてきました。

今年度は新型コロナの流行で、今までにない一年を過ごすことになってしまいましたが、その生活を受け入れ、笑顔で過ごす子ども達の姿に、私たちもたくさんのお話を教えてもらった一年でもありました。

新型コロナに注意し、元気に新年度を迎えられますよう、御家庭の御協力を引き続きよろしくお願いいたします。



3月のつばやき

「ちいさ〜い！ でもかわいい！」
「6年生のみなさん、ありがとう！」
「6年生すごい！ どうやって作ったの？」



先日、5年生が中心となり「6年生を送る会」を行い、6年生に感謝の気持ちを伝えました。今年

は放送室からのリモートです。リモートで感謝の気持ちがうまく伝わるかなと思っていましたが、何のその。子ども達と先生方がいろいろ工夫し、学年ならではの味を出し笑ったりちょっぴりしみじみとなったりと、とても心温まる内容でみんな画面に釘付けでした。6年生は最高学年だけあり、お礼の動画ではそのクオリティの高さに、驚きました。6年生の今までの頑張りを感ぜるとともに、5年生には次は自分たちの番だという頼もしさが感じられる会になりました。

6年生のみなさん、卒業してもこの鬼怒川小学校を忘れないでくださいね。この鬼怒川小学校が皆さんの心の中で、いつまでも温かい思い出の場になっていることを願います。



新型コロナウイルス感染症の流行は、まだまだ油断できない状況です。ウィルスの新しい型が出てくるなど、感染に注意した生活はもうしばらく続きそうです。感染症予防についてよく理解し春休みも一人ひとりが感染予防のための行動を心がけて過ごしましょう。

春休み中も注意して過ごしましょう！

【3つの咳エチケット】

1 基本的な感染症対策の徹底

- ① 手洗い・うがいをしっかりおこなう。
- ② 咳エチケットを守る。
- ③ 人混みの多い場所への外出を避ける。



マスク着用
ハンカチで覆う
袖で覆う

など、基本的な感染症対策を春休み中も油断せずをお願いします。

2 日常の健康管理・症状が見られる場合の対応

- ① 免疫力を高める。(十分な睡眠、適度な運動、バランスのとれた食事)
- ② 毎日健康観察を行い、自分自身への体調管理の意識を高める。

※春休み中も、毎日体温を測り、健康観察表への記入をお願いします。

- ③ 体調に不安を感じたときは、無理せずに自宅で休養する。

※新型コロナウイルス感染症に限らず、感染症にかかった場合は学校に連絡をお願いします。

春休み中、家で過ごす時間が増えて、テレビやゲームばかりの毎日にならないように心がけましょう。制限が多い中での休みですが、早寝早起きで朝ごはんを食べるなど、規則正しい生活を心がけましょう。学校からの課題に加え、普段できないことにチャレンジするのもよいですね。読書、工作、なわとび、ストレッチ、脳トレ、休み中でも考え次第で体や脳を鍛えることができます。

どんな過ごし方をするか、家族みんなで話し合ってみましょう！！

**規則正しい生活こそ、すべての土台となります。
合い言葉は「早寝早起き朝ごはん」**



3月になり、今年度もいよいよ残りわずかになりました。この一年間はどんな一年だったでしょうか？ 振り返ってみましょう……。

かぜをひきませんでしたか？ 早寝・早起きができましたか？

むし歯の治療はすみましたか？ 友だちと仲良くできましたか？

むし歯は自然に治りません。治療がまだの方はこの春休みに治療を済ませてしまいましょう。

4月からは6年生は中学生に、他の皆さんは新しい学年になります。物だけでなく心もきちんと整えて、気持ちよく新しい学年を迎えて欲しいと願います。



