



日差しが春めいてきましたね。日中は汗ばむ程気温が上がりますが、朝晩は肌寒い日もあります。体調を崩しやすい時期ですので、健康管理をしっかりとしましょう。栄養と睡眠をしっかりとることが大切です。

先日、名古屋市で桜の開花宣言が発表されました。冬の寒さに耐え、自分が咲くべき時期を見極め、美しい花を咲かせる桜。けなげさとたくましさを感じます。

1年間、ともにがんばってきたクラスともお別れですね。どんな1年でしたか。まずは、クラスの仲間に感謝の気持ちを伝えられたらいいですね。4月からは、新たな生活が始まります。短い春休みですが、新年度の準備にとりかかりましょう！

春休みの間に

自分をメンテナンス



体と心を整えて
新しい学年を
気持ちよくスタートしよう！

Step 4

リフレッシュできる時間をつくろう

好きなことをしたり休んだりして心の充電を。1年間がんばった自分をほめてあげてくださいね。



Step 3

身のまわりの整理をしよう

机や部屋を片付けて、いらぬものは思い切って処分！ すっきりした気持ちで新学期を迎えられますよ。



Step 2

持ちものの準備をしよう

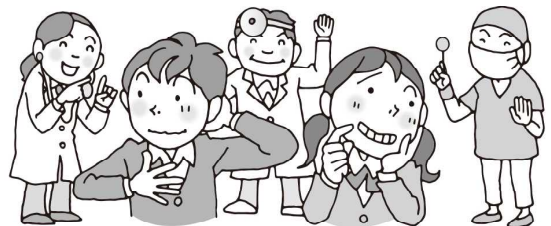
足りないものや買い替えが必要なものはありますか？ 体操服やくつが小さくなっていないかも確認を。



Step 1

受診・治療を済ませておこう

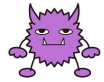
進級するとすぐに健康診断があります。気になることのある人はお医者さんへ。むし歯も今うちに治療しておきましょう。



※春休み中に受診する人や受診報告書がまだ家にある人は、来年度でよいので学校に提出してください。



新型コロナウイルス感染予防の合い言葉は守れましたか



今年度最後の保健委員会で、クラスの感染対策について振り返りました。

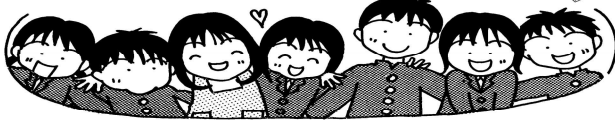
項目	ポイント
手洗い	3.4
マスク	3.8
距離（声）	2.4
換気	3.3
消毒	3.4

1番よくできていたのは『マスク』で、4ポイント満点中、3.8ポイントでした。普段のみんなの様子を見ているマスクの着用は、とてもよくできていました。『距離（声）』については、少し残念な結果でした。授業中の距離は保てますが、近い距離で会話をするが増える放課中は、大声を出さないことが重要でしたね。普段の様子としては、大きな声をあげている人を見かける場面がありました。今一度意識しましょう。友達同士で注意し合えるとよいですね。

愛知県のまん延防止等重点措置は、3月21日で解除されましたが、気を緩めることなく、一人一人が感染対策を心がけましょう！

合い言葉は「手洗い」「マスク」「距離（大声を出さない）」「換気」「消毒」

保健室から・ありがとう



1年間、保健室から、みなさんの健康づくりのお手伝いをしてきました。昨年度に引き続き、今年度も新型コロナウイルス感染対策が課題でした。宿泊行事が延期されたり、学校生活が制限されたりと、みんなには少し不

自由な毎日だったかもしれません。でも、みんな笑顔いっぱい、パワー全開で乗り切りましたね。すごいです！！

CSSTと性教育の勉強を一緒にしましたね。人間関係づくりの基本は「あいさつ」と「笑顔」。これからも、意識した生活を心がけてほしいです。みんなの笑顔に助けられた1年間でした。心からありがとう！ 明日からの春休みで、リフレッシュして、4月にまた、元気いっぱいな姿を見せてくださいね！ 春休みも規則正しい生活を送りましょう。

保護者のみなさまへ

【保健活動へのご理解とご協力、ありがとうございました】

新型コロナウイルス感染症流行下、子ども達の笑顔に助けられた1年でした。

性教育とソーシャルスキルトレーニングの授業や、保健室で関わる中で、子ども達の成長を感じました。これも、ご家庭での健康管理や感染症対策をしていただいたおかげだと感謝しています。本当にありがとうございました。先が見えない日々はまだ続きますが、今後も感染症対策はじめ保健活動にご協力をお願いします。

①登校前の健康観察

「検温カレンダー」による健康観察は当分の間実施します。本日4月分を配付しました。毎朝、検温し、忘れずに持たせてください。発熱や強いかぜ症状があるときは、登校を控えてください。カレンダーの忘れや紛失のないよう、ご理解とご協力をお願いします。

※新9年生は、入学式準備の登校日も、カレンダーに記入し持たせてください。

（3月分は回収しますので、始業式日に持たせてください）

②予備のマスク

マスクのゴムが切れたり、汚れたりすることがあります。恐れ入りますが、マスクの予備を携帯させてください。感染症対策には、不織布マスクが推奨されています。

※「ほけんだより」や保健活動についてのご意見をぜひお聞かせください。また、保健室にもお気軽にお越しください。一年間、本当にありがとうございました。

養護教諭 小杉朱美