

☆ 1年間のふりかえりをしよう！

いよいよ今年度も、明日の修了式のみとなりました。大草小の子どもたちとともに過ごした1年間はとても楽しく、あっという間の1年間でした。みなさんはどんな1年でしたか？

1年間のふりかえりをしっかりして、次の学年につなげていきましょう。

1年間の 保健のおさらいです

みんなとき どうする？

正しいほうを 選べるかな？

全問正解で 100点を 目指そう！

1 **3ろんでひぎを すりおいたら**

A だろなどのよこれを洗って から、保健室へ

B そのまますぐに 保健室へ

2 **暑い日に運動を するときには**

A のどがかわいてから、いっ きに水分をとる

B 運動をする前から、こまめ に水かお茶をのむ

3 **せきやくしゃみが できるときは**

A 手で口をおおえ ばだいじょうぶ

B マスクをするの がエチケット

4 **部屋の換気を するときには**

A 運動場に面している窓だけ を開ける

B 空気の通り 道をつくる ように、対 角線の2カ 所を開ける

5 **カゼで鼻みずが できるときは**

A 強くかんで、 鼻みずをださる

B 音がツンとならないように、 片方ずつやさしくかむ

6 **カチカチうんちや ペチャペチャうんち ができるときは**

A 赤・黄・緑の栄 養を、バランス よく食べる

B とにかくヨーグ ルトだけをたく さん食べる

7 **カゼで熱があがり はじめたら**

A あたたかくして休養する

B 熱を下げる薬を のんだら、運動 してもいい

8 **やけどを してしまったら**

A 痛みがなくなるまで、水で 冷やす

B 水を直接あてて、いそいで 冷やす

9 **38℃以上の熱が 急にでたら**

A 学校を休んで2、3日家で ようすをみる

B インフルエンザかもしれない ので、病院へ行く

10 **ねむれなかった 次の日は**

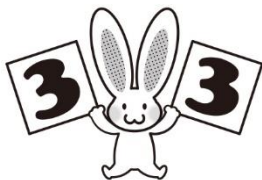
A 朝にたくさん寝て、すいみ ん時間をとりもどす

B いつもどおりの時間に起き る。すいみんのリズムを乱 さない

1問10点で計算しよう

きみの点数は

/
100



☆ 春休み生活チェックカレンダー！

みなさん、24日からいよいよ春休みがはじまります。長期休みの間は、生活リズムが崩れやすくなります。しっかり取り組んで、元気に始業式に会えることをたのしみにしていますよ^^めざせ！パーフェクト！

お名前		お父さん		お母さん		お兄さん		お姉さん		お友達	
お名前	お父さん	お母さん	お兄さん	お姉さん	お友達	お名前	お父さん	お母さん	お兄さん	お姉さん	お友達
3/24	3/25	3/26	3/27	3/28	3/29	3/30	3/31	3/31	3/31	3/31	3/31
3/24	3/25	3/26	3/27	3/28	3/29	3/30	3/31	3/31	3/31	3/31	3/31



健康カードについて

・3年生のみ返却をします。自宅 で大切に保管してください。

治療について

・むし歯の治療がまだの人や、体のことで気になることがある人は、春休みが治療のチャンスです。健康診断までに治療しましょう。



保健室の川上です。今年度も大変お世話になりました。今年はインフルエンザが少し流行りましたが、大きなけや事故もなくホッとしています。そしてみなさんの笑顔にたくさん元気をもらいました。来年度もみなさんと笑顔でいられるようがんばります！では、よい春休みを♪

