

ほけんだより 3月号

丸子中央小学校 保健室

卒業式の練習が始まりました。6年生の後ろ姿はかっこいいですね。

そんな6年生のみなさんに「ありがとう」「がんばってね」「任せてね」の気持ちを伝えるために1～5年生も練習をがんばっています。すてきな卒業式にしたいですね。

そつぎょうしき ぶくそう 卒業式の服装

卒業式の練習をしていて寒いなあと思うときはありませんか？

卒業式の日も寒いかもしれません。あたたかい服装で卒業式に参加しましょう。

① 3つの首をあたためよう

● 3つの首をあたためると体がぼかぼかになります。どこかわかるかな？

正解は首・手首・足首です！（12月のほけんだよりにものってます）

たとえば、足首が出る短いくつ下ではなく、少し長めのくつ下をはいてみるといいかもしれません。

② 重ね着をしよう

● 重ね着をすると服の中のあたたかい空気が外に出にくくなります。

着ているとだんだんあたたかくなる下着やうすい腹巻きもおすすめです！

③ スカートの場合は？

● スカートををはくときはどうしたらいいでしょうか？

卒業生はストッキング、在校生はタイツやレギンスをはくことがおすすめです！

そつぎょうしき き 卒業式まで気をつけること

6年生は小学校の締めくくりとして、1～5年生は6年生に気持ちを伝えるために

卒業式に参加できたらいいですね。卒業式までこんなことを気を付けてみましょう。

① 手洗い・うがいをしよう

● 今、丸子中央小学校ではインフルエンザが流行っています。

インフルエンザをふせぐために手洗い・うがいをしましょう！

手洗い・うがいがカンパキにできているよ！いうひとは消毒・マスクをして

みてくださいね。飲み物を飲んでのどがかかわないようにすることもできるかな？

② 生活リズムを整えよう

● 夜遅くまで起きていると具合が悪くなりやすいです。

（寝不足で頭が痛くなったり、気持ちが悪くなったりしたことがあるかな？）

卒業式や練習中に具合が悪くならないように早く寝るようにしましょう。

また、朝ごはんを食べて、体を目覚めさせることも大切です。

早く寝て、朝ごはんを食べてから学校に来れるといいですね！

おぼえておいてほしいこと

① 卒業式や練習の前にトイレに行っておく

② 具合が悪くなったら座る

● 具合が悪くなったら無理せずイスに座ってください。

近くにいる先生が声をかけてくれます。