



# すまいる

## 修了式

来週月曜日は修了式です。みなさんはこの1年、どんな1年でしたか？4月の始業式、入学式で初めて会ったみなさんの顔を思い出すと、この1年間でそれぞれたくさんの成長をしたのだなと感じます。春休みには1年がんばった体と心をいやしましょう。また、4月からいいスタートが切れるように、体調管理やけがに気をつけて、すごしてください。

## 自分メンテナンスのチャンス！

4月から、みなさんは進級して1つ上の学年になりますね。4月からも元気に学校に来られるように、「自分メンテナンス」をしましょう！

### からだ 体

- 痛いところや不調はない
- ある人はおうちの人に伝える
- 春休み中はゆっくり休む

### ほか 他にも

- 新学期の持ち物を準備する  
(勉強道具、給食エプロンなど)
- 身の回りのものを整理して、すっきり！

### こころ 心

- モヤモヤはない
- ある人は相談する
- リフレッシュする  
時間をつくる  
(好きな運動をする、音楽をきくなど)



## ぐっすり眠れていますか？

3月11日～25日までは「春の睡眠健康週間」です。自分の睡眠について振り返ってみましょう！

ぐっすり眠るためには…

<b>朝日をあびよう！</b> 朝日をあびると、体内時計を調整することができ、夜には自然にねむくなるよ！	<b>朝ご飯を食べよう！</b> 体温が上がって、1日のスイッチがはいるよ。
<b>昼間は運動しよう！</b> 昼間に適度な運動をすると、体が疲れてよく眠れるよ。	<b>寝る前はゆっくり…！</b> 寝る2時間前からは、スマホやタブレットなどの使用は控えよう！

小学生におすすめの睡眠時間は…9～12時間



## （おうちの方へ）

いよいよ来週は修了式ですね。今年1年、感染症対策や子どもたちの健康安全面でたくさんご協力いただいたことに感謝しています。ありがとうございました。

### 〇年度はじめの提出物についてご連絡です。

- 「健康カード」 …お子さまの発育状況やR6年度検診結果等を確認して表紙に押印してください。持病やアレルギー等の変更がある場合は、新学年の欄に記入をお願いします。

### 〇保護者の方へお願いです。

- 4月から、健康診断が始まります。目、鼻、耳、歯などについて気になることがある場合は、春休み中に受診をお願いします。
- 新年度に向けて、給食エプロン、バンダナ、巾着の洗濯や、マスクの用意もお願いします。