

えがお

藤沢市立御所見小学校 保健室
児童のみはさんへ No.22 2021.3.23

（おうちのひと、いしな、はみまよ！）

はるやす げんき かくにん
春休みも、元気なことを確認しよう！

はるやす あひだ まいあ たいあん
春休みの間も、毎日、体温をはかって「健康調査票」に記入

してもらいましょう。また、体調が悪いことがあれば、必ず、おうちの
ひと つた
人に伝えてください。

かう げんき かつこう かよ じゅんぎ
4月から、元気に学校へ通うための準備になります。

いま げんき まも
今ある元気を守ろう！

じぶん ほうほう げんき つづ くら
自分ができる方法で、元気を続けていく工夫をしていきましょう。

はやねはやね あさ あさ せむし との からた
“早寝早起き・朝ごはん・朝うんち”で、生活リズムを整えて、体の

なか げんき おも
中から元気をつくってもらいたいと思います。

せむし との たいちや との
生活リズムを整えることは、体調を整えることにつながります。

からた うご うんどう そあそ てつた
あと、体を動かしましょう。運動や外遊び、おうちのお手伝いでも

いいですね。成長期にあるみなさんには、うづくりも大切です。

しんがうき じゅんぎ
新学期の準備をしましょう！

いちねんかん おお かつ うね たいくかん
この一年間で、みんな大きくなりました。華化や上ばき、体育館

ちい たいさうふく
ばきがいさくなったり、体操服がきつくなったりしていませんか？

あ からた あ、 ようい
サイズが合わないものはケガのもと。体に合うものを用意してもらいましょう。



こうつう まも たの あんぜん
交通ルールを守り、楽しく安全に！

はるやす こうつう まも じい
春休みも、交通ルールを守り、事故のないようにすごしま

しよう。自転車の乗り方にも、ルールがあります。周りを

よく見て気をつけましょう。

かわちやう ゆかり し な
3月中は、夕方4:30に市のチャイムが鳴ります。

かわ くら まえ いえ かせ
4月からは5:00です。暗くなる前には、家に帰る

ようにしましょう。

☆ マスクをつける

☆ ソーシャルディスタンスをとる

☆ セッケンで手をあらう

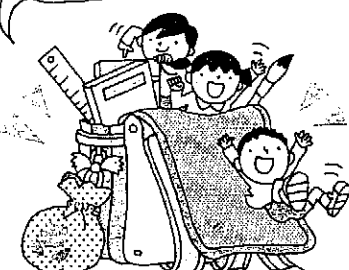
→ ハンカチを身につける

はるやす じぶん す
春休み、自分が好きなと、
たの おも わら
楽しいと思えること、おもしろく笑うことを

みつけておくのもおすすめです！



も もの なまえ か
持ち物には名前を書きましょう！
ハンカチや洋服にも！！



かう げんき えがお あ
4月、みんな元気に笑顔で会いましょう！

てんこう ひと げんき かなら かつこう い
転校する人も、元気に新しい学校へ行きましょう！！

ごしやみしょうかうこう かう とうこうじかん
御所見小学校は、4月からの登校時間帯も、

8:15~8:30です。昇降口は、8:15に開き

ます。マスクをつけて、登校しましょう。