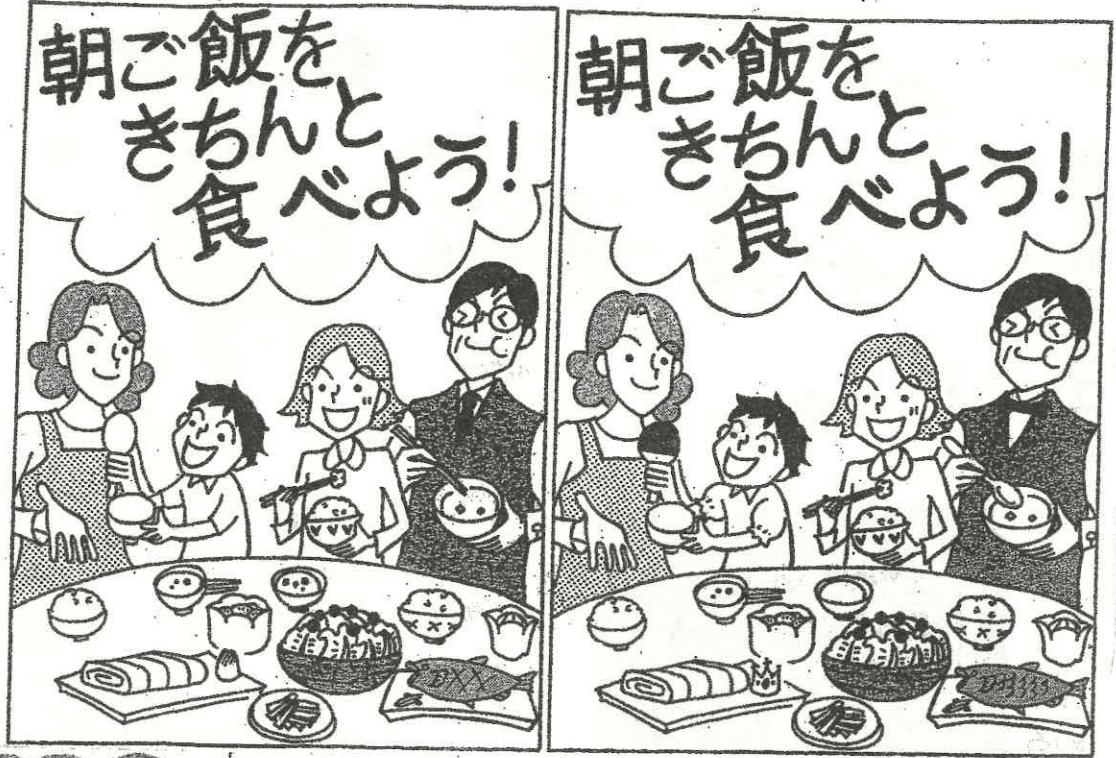




令和2年度 青梅市立吹上小学校 保健室



朝ごはんが大事な理由  
 朝ごはんを食べずに学校に来ると、脳のエネルギーが足りなくなると、イライラしたり、集中力がなくなったりしかちです。朝ごはんを食べる子はテストや運動の成績が良いというデータもあります。

たくさん我慢をした1年。みなさん、本当に良くがんばりましたね。ていねいな手洗いや毎朝の検温。マスクの着用など、感染症にかからないように努力しましたね。「健康は何よりも勝る宝物」です。そして、この1年、感染症対策をみなさんと協力しました。健康に生活できたことは、幸せであり、宝物です。これからも元気にすごしましょう。



わら 笑顔には

ふくき 福来たる → このことわざ、聞いたことありますよね.....



「いつも笑い声にあふれ、和やかで明るい家には自然と幸福が

やってくる」という意味です。笑顔は、心も体も幸せな気持ちになります。また、笑いには免疫力を向上させる効果もあります。笑顔でいることは、あなたの魅力を何倍も引き出し、心と体に元気を与え、あなたのまわりにいる人を幸せにすることもできます。

### この1年間の自分をふりかえってみよう

からだの成長

身長 4月 \_\_\_\_\_ cm → 3月 \_\_\_\_\_ cm 体重 4月 \_\_\_\_\_ kg → 3月 \_\_\_\_\_ kg

できるようになったことを書いてみよう  
 (例) 朝、ひとりで起きられるようになった

健康のために、もっとがんばりたいことを書いてみよう  
 (例) 歯みがきをわすれずにやる

