

ほけんだより 3月号


令和2年3月千葉大学教育学部附属特別支援学校

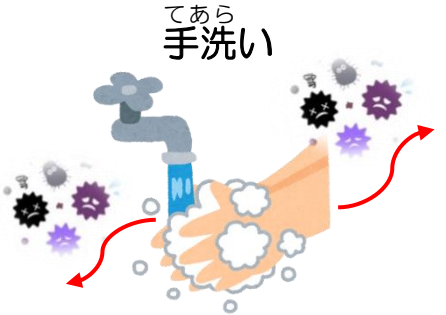
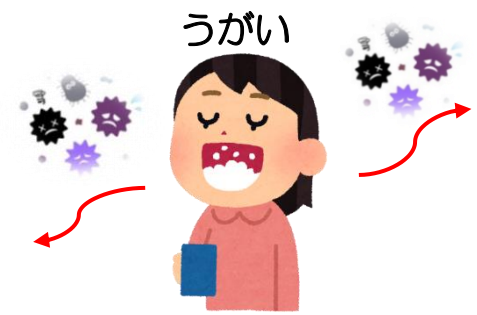






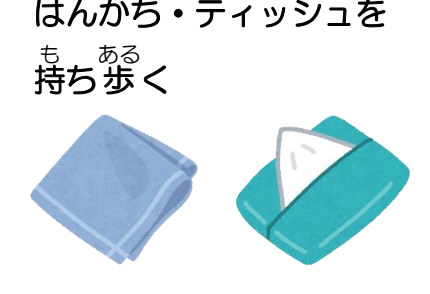
すこ 少 ずつ 暖かい日が増え、はる 春らしくなってきました。3月になり、いま がくねん 今の学年にお別れをして、
ひと 一つ上の学年に進級する時期がやってきましたね。さいこうがくねん 最高学年のみなさんは、そつぎょう 卒業を迎え、
4月からのつぎのステップに向かう時期になりました。



4月を迎え、あたらしい生活が始まると、しんせん 新鮮で楽しいことがたくさんあります。4月からの
せいかつ 生活も楽しく頑張るためには、げんき 元気でいることがとても大切です。

みなさんは、この1年間を元気に過ごすためにやってみたこと、がんばったことはありますか？らいねんど
からも、また元気に毎日が過ごせるよう、この1年間の生活を振り返ってみましょう。

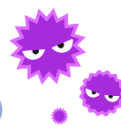
<h2>3がつの ほけんもくひょう</h2>	<h2>1ねんかんのけんこうせいかつを まとめよう</h2>
----------------------------	------------------------------------

ねんかん
1年間で、できたものに  やシールをつけましょう！

<p>てあら 手洗い</p> 	<p>うがい</p> 	<p>はやね はやお 早寝・早起き</p> 
<p>あさ 朝ごはん</p> 	<p>す きら た 好き嫌いなく食べる</p> 	<p>た は 食べたら歯みがき</p> 
<p>うんどう 運動</p> 	<p>スマホ・パソコン・ゲームは お じかん き あそ 終わりの時間を決めて遊ぶ</p> 	<p>はんかち・ティッシュを も ある 持ち歩く</p> 

いくつ  になりましたか？ これからの生活で、 を増やすためには、どんなことに
き 気をつけられればよいでしょうか？ かんが 考えてみましょう！

かんせんしょう ちゅうい 感染症に注意しましょう



いま にほん しんがた ひと
今、日本では、「新型コロナウイルス」にかかってしまった人がたくさんいます。みなさんが、この
しんがた
「新型コロナウイルス」にかからないようにするために、学校もお休みになりました。
ウイルスや、ばい菌は、人がたくさんいるところでうつります。学校もたくさんの方が集まる場所
のため、しばらくお休みになることになりました。

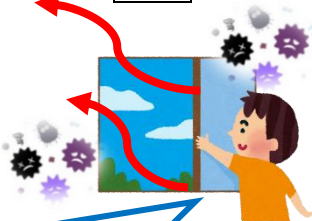
いま し かんせんしょう
今までのほけんだよりも、お知らせしてきましたが、感染症にかからないためには、ウイルスや、
ばい菌を体に入れないこと、体がウイルスやばい菌に負けないことがとても大切です。お休みの
あいだ げんき す てあら ね
間も、みなさんが元気に過ごすことができるよう、手洗いうがいや、しっかり寝ることをきちんとして
いきましょう。

てあら
手洗い・うがい



そと かえ あと
「外から帰った後」と
しょくじ まえ かなら
「食事の前」は必ず！

かんき
換気



じかん かい へや
1時間に1回、部屋のまどを
あ 開けて、空気を入れ替えよう

ねむ
よく眠る



き じかん ぶとん はい
決めた時間に布団に入ろう

えいよう よ しょくじ
栄養バランスの良い食事



やさい のこ た
野菜も残さず食べよう

ひと あつ い
人のたくさん集まる場所へ行かない



たいせつ ようじがい ひと
とても大切な用事以外では、人のたくさんいる
場所へは行かないようにしましょう

*SC 長井望美さんコーナー



3月に入りました。いよいよ卒業の季節。春の足音が聞こえてくるこの時期、出会いと別れの季節がやってきました。今年度はみなさんにとってどのような時間だったでしょうか？そして、小学部6年生、中学部3年生、高等部3年生のみんなは、どんな気持ちで卒業式を迎えるのでしょうか？

それぞれの学校生活の中で、本当にたくさんの経験を通して心が揺れる時期も、身体が変化する時期もあったことと思います。

これから先も、いろいろなことがあると思いますが、つらい時や大変な時、自分を支えてくれるもの。その一つが思い出です。学校生活のなかで経験したことは思い出となって、これから先の人生を支えてくれるでしょう。

これから先の未来も一人一人がその個性を發揮して、自分らしく生きていける未来をずっと応援しています。

