

ほけんだよい

6年生春休み号

令和7年3月21日

川口市立青木中央小学校 保健室

6年生のみなさん ご卒業おめでとうございます

まもなくみなさんは中学生になり、新しい友達、先輩、先生たちと出会い、新しい生活が始まりますね。よいスタートをきるためにも、春休みの生活を整え、準備しておきましょう。

★生活リズムを「中学校モード」に！

早寝早起きを基本に中学校のスケジュールに合わせた生活リズムにしていきましょう。睡眠不足にならないように！！ 3食しっかりとって、体も動かしましょう。

★怪我・病気を早めに治そう！

中学校入学後は忙しくなります。むし歯や調子が悪いところは、春休み中に受診、治療をしておきましょう。

★心がまえとリラックス

入学後の目標ややりたいことなど計画を立てて心がまえをしておくことはいいことです。あまり考えすぎて張り切ってしまうと疲れてしまいます。あせらず、あわてず、リラックスをしてください。



保護者の方へ

お子様のご卒業おめでとうございます。

学校保健活動にご理解ご協力ありがとうございました。大変お世話になりました。

最後に1点、連絡します。

学校管理下でのケガでの通院がありましたら、早急にご連絡ください。(3月25日までに)請求手続きの期限は、けがをした受診月から2年以内となります。継続して4月以降も通院する場合は「令和7年4月分」以降は中学校での請求手続きとなります。