



R6年3月22日
浅子小中学校
児童生徒数配布

春休みも生活リズムに気を付けましょう

みなさん、1年間元気に過ごすことはできましたか？勉強や運動だけでなく、「早ね・早おき・朝ごはん」はできましたか？4月からは進級し、また一つお兄さん・お姉さんになります。生活リズムに気を付けて、春休みも元気に過ごしましょう。

春休みの間に歯ブラシ、コップ、シューズは自分であらいましょう。また、汚れていたり小さくなっていたりする場合は、交換しましょう。給食着は、クリーニングに出します。4月9日（火）から給食が始まるので、マスクも忘れないように持参しましょう。心も体も健やかに過ごすために、早寝・早起き・朝ごはんの生活リズムに気を付けて、これからも元気で過ごしてくださいね。

春休み あさごっこカード ()年 ()番 名前()

★1日1回 クラスルームを確認しましょう。

日にち	起きた時刻	心の天気	朝ごはん バランスよく食べたか	歯みがき ※二回(朝・夕)△ 一日三回できたか	睡眠&メディア 寝る一時間前に 脱メディアできたか	寝た時刻	おうちの人 チェック
3/23 土	:		○・△・×	○・△・×	○・△・×	:	

タブレット端末は、1日1回開きクラスルームをのぞきましょう。春休みの健康チェックは、カードで行います。4月8日（月）に学校へ持っていきましょう。心も体も元気に過ごすためには、生活リズムを整えることはとても大切です。たまには少し休憩するのもいいですが、1日1日ふり返りながら過ごしましょう。

春休みの過ごし方



日頃より学校保健にご賛同いただき、誠に感謝申し上げます。本日、1年間の成長の記録【のびゆくからだ（前期課程）健康診断連絡票（後期課程）】を返却しています。お子さまひとりひとりがすくすくと成長していました。各ご家庭で1年間の成長をふり返られる機会にいただければ幸いです。なお、来年度より様式が変わります。新8年生・新9年生については、同様に様式が変わりますが、現在使用している分も使用しますので、4月8日（月）始業式に持たせてください。

今後とも浅子小中学校の子ども達の健やかな健康のためにお力をお貸しくださいますようお願い申し上げます。

