



3月になり、春らしい白差しも感じられるようになりました。春が近づいてきていて、ワクワクしますね。ただ、この季節は「三寒四温」(3日ほど寒い白が続いたら4日ほど暖かい白が続く、という意味)。暖かくなったり寒くなったりします。気温の変化で体調を崩しやすいので、体調に気を付けて過ごしましょう。



今年度も、もうすぐ終わりですね。どんな1年間でしたか？楽しかったことや、頑張ったこと、もっと頑張りたいことなど、振り返ってみましょう。
健康については、どんなことができたでしょうか？1年間の生活を振り返り、チェック☑をしてみましょう。できていなかったことは、ぜひ春休み中に挑戦してみてくださいね。



□早寝早起きをした



□朝ごはんを食べた



□手洗いうがいをした



□歯磨きをした



□適度な運動をした



□友達と仲良くできた



□ストレス発散できた



□好き嫌いせず食べた

長期休み中は、生活リズムが崩れやすくなります。学校がない日も、「食事」「運動」「休養・睡眠」を意識して、健康に過ごしましょう。

春休み中も、「早寝・早起き・朝ごはん」で、生活リズムを整えて、4月に元気に登校してきてくださいね！

