ほけんだより 3月

令和４年３月９日
下伊場野小保健室

文責：小野寺

日差しが暖かく感じられる季節になりました。いよいよ６年生は卒業，１～５年生は今の学年が最後の月です。１年間の生活を振り返り，残り少ない日々を大切に過ごしてほしいと思います。

1年間を振り返ろう！

ぜひお子さんと一緒に振り返りをお願いいたします。

できたものに〇を付けよう！

からだ 体のチェック！

- 元気に過ごすことができた。（　　）
- 大きなけがは，しなかった。（　　）
- むし歯を治した。（　　）
  （なかった人も〇）

えいせい 衛生のチェック！

- 朝，昼，夕の歯みがきをした。（　　）
- ハンカチをいつも身に付けていた。（　　）
- こまめに，手洗いをした。（　　）

食事の前後，トイレを使った後，みんなで使う物をさわった後，外から中に戻ったときなど

せいかつ 生活リズムのチェック！

- 早寝・早起きができた。（　　）
- 毎日，朝ごはんを食べた。（　　）
- 外で遊ぶなど，進んで体を動かすことができた。（　　）
- 時間に気を付けてメディアを使うことができた。（　　）

こころ 心のチェック！

- 友達と仲良く生活できた。（　　）
- 傷つく言葉（チクチク言葉）を使わなかった。（　　）
- 自分から進んであいさつすることができた。（　　）
- 自分を大切にすることができた。（　　）

いくつ〇が付きましたか？
〇が付かなかった項目は
次の学年で達成できる
ようにしましょう！

この１年、
がんばったことを
書いてみよう！

賞

表彰状

＿＿＿＿は、健康に過ごすため、この１年

＿＿＿＿＿＿＿＿をがんばりました。

その功績を称え、ここに表彰します。

令和４年　３月吉日