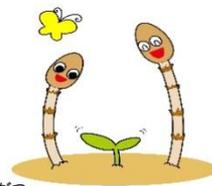


ほけんだより 3月号



平成27年3月17日
金比良小学校 保健室

今年度もまもなく終わろうとしています。4月からはいよいよ新しい学年！6年生は中学生になります！春休みは1年間の成長の様子をふりかえるよいチャンスです。良かったこと、直したいことなどを考えてみましょう。そして、どんな自分になりたいか、新しい学年の目標を立てましょう。

1年をふりかえってみよう



からだの調子がよくないと、心の状態も不安定になり、心の調子がよくないと、からだの状態も不安定になります。からだと心は支え合っていて、そのバランスが大切なのです。さて、この1年間を振り返って、からだと心の健康はどうだったでしょうか？下の表で、できたことに○をつけてみましょう。

 <p>休み時間、運動場で、げんきにあそべた。</p>	 <p>すききらいなく、残さず給食をたべた。</p>	 <p>友達ちとの時間をたいせつにした。</p>
 <p>ゲームやテレビは、時間をきめていた。</p>	 <p>家族と毎日、会話をした。</p>	 <p>あいさつは心をこめてできた。</p>
 <p>むし歯は、なおした。</p>	 <p>やさしい心づかいをすることができた。</p>	 <p>あさごはんを毎日、しっかりたべた。</p>
 <p>うがい、てあらいを心がけた。</p>	 <p>食事のあと、ねる前に歯みがきをした。</p>	 <p>はやね、はやおきを心がけた。</p>



おうちの方へ

子供たちにとって春休みは、新学年への希望や期待が膨らむ反面、新しい環境への不安も生まれる時期です。1年間の健康や生活の様子を振り返ることは、自分の成長を実感し、自信につながります。ご家庭で今年度のお子様の様子を振り返っていただけたらありがたいと思います。1年間、保健活動にご協力くださいまして、本当にありがとうございました。