

# 3月 ほけんだより

平成31年3月20日 大草小学校 保健室  
ほけんだより3月号 NO.23 文責：川上美由紀  
3月の保健目標「1年間の健康生活の反省をしよう」

気がつけば3学期も、終わりが近づいてきました。みなさんはこの1年はどんな年でしたか？昨年の写真を見ながら、みなさんの成長を実感しています。今年1年を振り返りながら、次の学年の準備をしっかりとていませうね！それにしても、大草のみんなは元気な1年でした！

## ☆自分でつけよう！健康の通知表



今年1年、がんばったことに、  
しるしをつけよう！

- はやねはやおきた
- 毎日あさごはんを食べた
- いつも正しいしせいができた
- 1日3回はみがきをした
- 手洗い・うがいをした
- 外でげんきにあそんだ
- 毎日、ハンカチ・ティッシュを持っていた



<b>7っ</b> できた！	<b>4~6っ</b> できた！
すごい！ その調子で 健康習慣を続けよう	もう少し！ できなかったことは、 新しい学年の目標にしよう
<b>1~3っ</b> できた！	どれもできなかった
がんばって！ ほかの健康習慣も 取り入れてみよう	ざんねん！ まずは、できそうなものから 取り組んでみて

## ☆春休み生活チェックカレンダー



春休み生活チェックカレンダー				春休みのめくじょうろ			
おきる時間	寝る時間	時	分	がんばりたいこと			
3/24	3/20	時	分	4月1日(土) 歯磨き	4月2日(日) 歯磨き	4月3日(月) 歯磨き	4月4日(火) 歯磨き
3/25	3/21	時	分	あさごはんをしっかりと	あさごはんをしっかりと	あさごはんをしっかりと	あさごはんをしっかりと
3/26	3/22	時	分	歯磨き	歯磨き	歯磨き	歯磨き
3/27	3/23	時	分	手洗い・うがい	手洗い・うがい	手洗い・うがい	手洗い・うがい
3/28	3/24	時	分	外で遊ぶ	外で遊ぶ	外で遊ぶ	外で遊ぶ
3/29	3/25	時	分	ハンカチ・ティッシュ	ハンカチ・ティッシュ	ハンカチ・ティッシュ	ハンカチ・ティッシュ
3/30	3/26	時	分	歯磨き	歯磨き	歯磨き	歯磨き
3/31	3/27	時	分	あさごはん	あさごはん	あさごはん	あさごはん
3/31	3/27	時	分	歯磨き	歯磨き	歯磨き	歯磨き
3/31	3/27	時	分	手洗い・うがい	手洗い・うがい	手洗い・うがい	手洗い・うがい
3/31	3/27	時	分	外で遊ぶ	外で遊ぶ	外で遊ぶ	外で遊ぶ
3/31	3/27	時	分	ハンカチ・ティッシュ	ハンカチ・ティッシュ	ハンカチ・ティッシュ	ハンカチ・ティッシュ

保健室から、「春休み生活チェックカレンダー」を出しています。新しい学年に向けて、生活をしっかりと整えておきましょう！来年度も、「早寝早起き、あさごはん、そしてはみがき」で元気な大草っ子をめざしましょう～(^O^)/

### ～保健室からのお知らせ

#### 治療について

・むし歯の治療がまだの人や、  
体のことで気になることがある人は、春休みが治療のチャンスです。健康診断までに治療しましょう。



今年度もたくさんありがとうございました！

今年1年みなさんと過ごしてきて、体の成長はもちろんのこと、「友達を思いやる心」や「最後まで一生懸命がんばる心」の成長も感じられ、とてもうれしく思っています。さらなるパワーアップがたのしみです☆春休みはゆっくり休み、新学期はさらに元気な姿で学校へ来てくださいね～♪

そして、保護者の皆様にも大変お世話になりました。いつも温かく声をかけてくださり、一緒に子どもたちの健康についてお話したり、考えることができ、とても感謝しております。本当にありがとうございました。

みなさま、よい春休みをお過ごしください。

