ほけんだより3月

令和
3年度

春休みまであと少し。今年もたくさんがまんをした１年でした。みなさん、本当によくがんばりました。ていねいな手洗いや毎日のマスク着用など、感染症にかからないように努力したことを、１つでも思いつく人は、自分で自分に“はなまる”をあげてください。

保健室からのお願い

ご家庭に不要になった体操服がございましたら、
学校にいただけるとありがたいです。

鼻血などの出血や嘔吐で制服が汚れた場合に貸し出し用として使わせていただきます。

- 小さくなって着ることができなくなった
- 破れ、傷み等

どんな状態でも結構です。ご協力よろしくお願いします。

1年を振り返って 健康に過ごせていたかな？

4月
年生になったときは…
身長 cm
体重 kg

5月
30日 ゴミゼロの日
31日 世界禁煙デー

6月
4日～10日 歯と口の健康週間

7月

8月
7日 鼻の日

9月
1日 防災の日
9日 救急の日

10月
10日 目の愛護デー
15日 世界手洗いの日

11月
8日 いい歯の日
9日 いい空気の日

12月
1日 世界エイズデー

1月
17日 防災とボランティアの日

2月

3月
こんなに大きくなりました
身長 cm
体重 kg

- ☐ 朝ごはんを毎日食べた
- ☐ 食後に歯みがきをした
- ☐ バランスよく食べた
- ☐ 休みの日も早起きした
- ☐ ケガに気をつけて過ごした
- ☐ 勉強するときはいい姿勢を心がけた
- ☐ ひと口30回噛んで食べた
- ☐ 夜ふかしをしなかった
- ☐ 食べすぎに注意した
- ☐ 元気にあいさつできた

いくつ○がついたかな？

0～4個の人　まだまだ！
できていなかったことの中から１つ選んで、春休みの目標を決めよう！

5～8個の人　もう少し！
ついつい忘れてしまうことは何かな？

9～10個の人　いい感じ！
進級してからも継続しよう！