ほけんだより　3月

根来小学校2020年度

３月は、学年のしめくくりの月です。この１年はどんな年でしたか？楽しいことも苦しいこともいっぱいあったと思います。たくさんの経験をしたみなさんは、１年前より心も体もぐんと成長しているはずです。できるようになったことを思い出しながら、新しい１年の目標を立ててみましょう。

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年間をふりかえってみよう

1年間、それぞれの行動を思い出して、ちゃんとできていたかのチェックをしてみよう。
できていなかったところは、なぜできなかったのかを考えてみましょう。

はやね・はやおき	④ ③ ② ① ⓪	下着を毎日着替える	④ ③ ② ① ⓪
朝のはみがき	④ ③ ② ① ⓪	帰ってきたら手洗い・うがい	④ ③ ② ① ⓪
朝ごはんをしっかり食べる	④ ③ ② ① ⓪	食べもののすききらいをしない	④ ③ ② ① ⓪
おうちの手伝い	④ ③ ② ① ⓪	ハンカチとティッシュを持つ	④ ③ ② ① ⓪
友だちとなかよく	④ ③ ② ① ⓪	忘れ物をしない	④ ③ ② ① ⓪
宿題をする	④ ③ ② ① ⓪	夜のはみがき	④ ③ ② ① ⓪
お昼のはみがき	④ ③ ② ① ⓪	毎日おふろに入る	④ ③ ② ① ⓪
爪をせいけつに	④ ③ ② ① ⓪	悩みが解決できた	④ ③ ② ① ⓪
授業中はしずかに	④ ③ ② ① ⓪	マスクの着用	④ ③ ② ① ⓪
元気に運動する	④ ③ ② ① ⓪	一年間、笑顔で楽しくすごせた	㉔ ⑱ ⑫ ⑥ ⓪

あてはまる点数に色をぬってね！

合計　　**点**

完璧にできた・・・・・４点
かなりできた・・・・・３点
まあまあできた・・・・２点
少しできた・・・・・・１点
全然できなかった・・・０点

８５点以上
よくがんばっていましたね。１００点とれなかった人は、来年度は１００点をとれるようにがんばってください。

６５～８４点
あと少し。特に点数の低いところは、重点的にチェックを！４点のところは来年もキープできるようにしましょう。

４０～６４点
がんばりが足りなかったところがいつくかあるね。規則正しい生活から見直してみてはどうでしょうか？

０～３９点
ひとつずつ点数を上げられるよう、がんばりましょう。階段もひとつずつ上がっていけば、やがては高いところまで登れるよ。