



少しずつ春らしさを感じられるようになってきました。日差しも明るく、暖かくなりましたね。3月はこの学年のしめくくりの月。

そして6年生はもうすぐ卒業です。この1年をふりかえって、4月から始まる新しい生活の準備をしましょう。

1年間、健康に過ごせたかな？

よくできたなら○、まあまあできたなら○、
あまりできなかったなら×をつけてね。

- ☐ 早寝早起きができた
- ☐ 毎日3食きちんと食べた
- ☐ 食べ物のすききらいをへらせた
- ☐ 元気に運動した
- ☐ 外から帰った後、手洗した
- ☐ 大きなけが・病気をしなかった
- ☐ 友だちとなかよく過ごした
- ☐ 食後はきちんと歯をみがいた



できたところ (○や○がついたところ) は、これからも続けていきましょう。もう一歩だったところ (×がついたところ) は、4月からの1年間で○や○になるように、がんばっていきましょう。

3月の保健目標

「1年間の健康習慣を

ふいかえろう」

6月

歯と口の健康に
気をつけることが
できましたか？

7月

熱中症対策を
しっかり
行えましたか？

8月

夏休み中も
規則正しい生活が
できましたか？

9月

スポーツの秋。
元気に体を
動かしましたか？

10月

目にやさしい生活を
心がけましたか？

11月

猫背に
ならず
背筋を伸ばして
いましたか？

12月

感染症対策を
しっかり
行えましたか？

1月

いつまでも
お正月気分が続いて
いませんか？

2月

ストレスを
上手に解消
できましたか？

3月

今年度、心も
からだも健康に
過ごせましたか？

～保護者のみなさまへ～

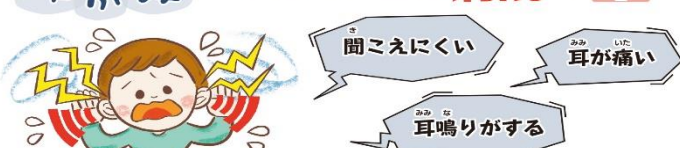
1学期の健康診断の後、受診が必要なお子さんにはお知らせを渡していました。まだ受診されていない場合は、春休みを利用して受診されることをお勧めします。

春休み中に治療しておこう



3月3日は耳の日

こんなときは病院へ



このような症状があるときは病気の可能性があります。早めに病院に行きましょう。

耳鼻科検診で「耳垢栓塞」、聴力検査で「要精検」のお知らせを受けて、まだ受診されていない場合も受診をお勧めします。

3月9日は

「サンキューの日」

ありがとうの効果



「ありがとう」と口に出していますか。この言葉には言った人にとっても、言われた人にとっても、良い効果がたくさんあることがわかってきました。

健康になる

幸せになる

ポジティブになる

人間関係が良くなる



感謝の言葉を口にして、自分も周りの人も
すてきな1日を過ごせるようにしましょう。