

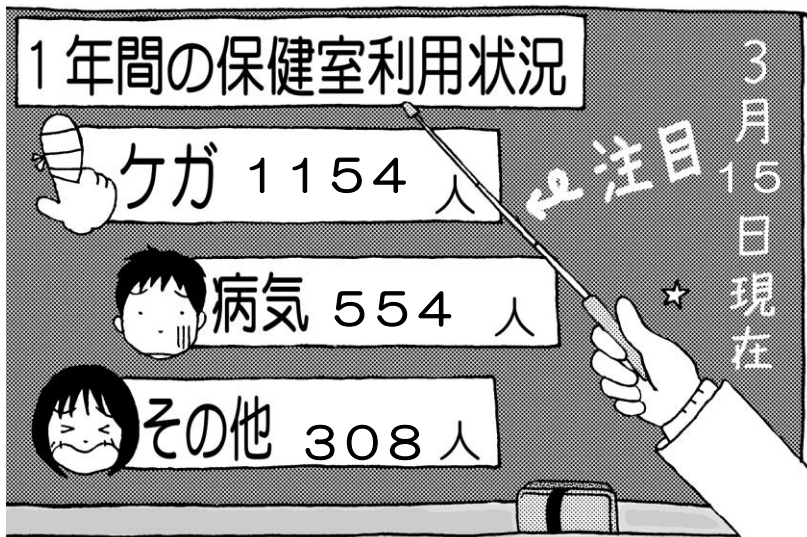
# ほけんだより 3月

令和5年3月17日 神足小学校 保健室



卒業をむかえる6年生のみなさん、おめでとうございます。1年生から5年生のみなさんも、もう少しで進級しますね。時がたつのは早いものですが、みなさんの成長にはおどろかされます。一人ひとり、1年前をふりかえると、いろんな“できるようになったこと”があるのではないのでしょうか？今年度も感染症対策で、できないこともたくさんありましたが、そんな中でもみなさんはいろんな工夫をして、がんばってきましたね。

それぞれ学年が上がり、6年生は中学校へと、新しい生活の中で“こころ”も“からだ”もさらにステップアップし、成長していけることでしょう。そのためには、病気やけがをせず、“元気”でいることが大切です。「病気にならないためには？」「けがをしないためには？」学校で学んだことを思い出してくださいね。



この1年間、けがをした時、体調が悪い時、気持ちを落ち着けるためなどに、多くの方が保健室に来ていました。保健室は、みんなが“こころ”も“からだ”も元気に過ごせるように、いっしょに考えていくところです。

今年度もあと少しです。もうすぐ、新しい生活が始まりますが、その準備のひとつとして考えてほしいのが健康の見直し・ふりかえりです。この1年で、あなたは何かしらけがや病気をしてしまったかもしれません。新年度からもっと健康に元気に過ごせるように、自分の生活習慣や行動を見直すことが大切です。

## 1年間の健康生活ふりかえりチェック!

できたところはこれからも続けて、もう一歩だったところはなるべくできるように、がんばっていきましょうね!



早ね早おきができた



毎日3食をきちんと食べた



すききらいをへらせた



元気に運動をした



外から帰ったあと手洗いをした



大きなけが・病気をしなかった



友だちとなかよくすごした



食後はきちんと歯をみがいた



ぐあいがよくないところをなおした