

令和4年3月22日
京丹後市立宇川小学校
保健室

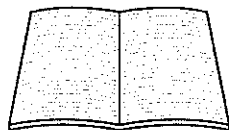
もうすぐ新生活...「やりのこし」は?

卒業・進級、おめでとうございます。
3月は年度・学年のしめくくりの時期です。1年生から5年生はひとつ上の学年へ、そして6年生は中学校へ。
そこで、新生活が始まる前にあらためてふりかえって、この1年間で「やりのこしたこと」はありませんか?



たとえば、けんかをしてしまった友だちとのなかなおり。たとえば、むし歯などの病気やけが、からだの調子が悪いところのちりょう...。気になることをかかえたままでは、何となくモヤモヤしますね。

4月に入ると、なにかといそがしくなるでしょう。スタートをきる前、できれば3月～春休みのうちにすませる、または解決するために少しでも動き出せるように、もうひとつがんばりしてみましょう!



「けんごうのきろく」をお渡しします。

1年間の健康のまとめです。自分のからだはたった一つです。ほかの人と比べないで、自分のからだと健康をみつめてください。治療のまだの人は早めに治しましょう。

みんなの心と体の健康のために続けてほしいこと

気持ちのよいあいさつ・言葉

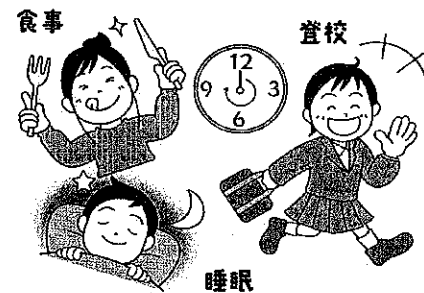


感染症対策

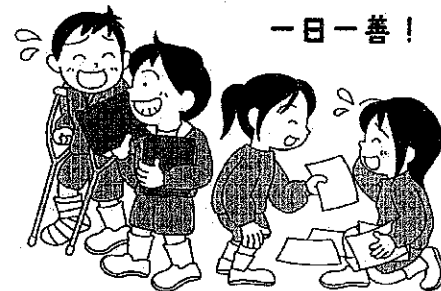


継続は力なり。
きつといいことあるよ

時間を守る



誰かの役にたってみる



けんごう健康にすごせていたかな?



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

いくつ○がついたかな?

0~4個の○ 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○ もう少し!

すっかり忘れてしまうことは何か?

9~10個の○ いい感じ!

進級してからも継続しよう!

