ほけんだより

春休み号

両神小保健室
No. 15
令和6年春休み

卒業・進級
おめでとう！！

✿あっという間に3月も終わりに近づきました。新学期に向けて、この1年の振り返りをしましょう！！

節目の月、３月！

４月に始まった学年も、もうすぐ終わりですね。楽しかったこと、感動したこと、がんばったことがたくさんある反面、つらかったことや悲しかったこともあるかもしれません。身長や体重が大きくなったのと同じように、いろいろな経験がみなさんをより大きくさせてくれているのだと思います。

春休みは今の学年のまとめをすると同時に、新しい学年の準備をする期間でもあります。短い春休みを有効に使えるといいと思います。

健康生活 成績表

選んだ点を○の中に書きましょう。
合計で30点あれば、あなたは健康的です。
たりなかった人は、春休みに頑張りましょう！
さあ何点とれるかな？？

合計 ［　　］ 点

なんでもよく食べましたか？ ○点

- 1点 好きキライがたくさんある
- 2点 少しキライなものがある
- 3点 何でもよく食べた

朝ごはんは食べましたか？ ○点

- 1点 いつも食べない
- 2点 ときどき食べなかった
- 3点 いつも食べた

毎日の排便（うんち）は？ ○点

- 1点 いつもカチコロうんち
- 2点 ときどきバナナうんち
- 3点 毎日バナナうんち

テレビ・ゲーム・パソコンは？ ○点

- 1点 3時間くらいダラダラ続けた
- 2点 1時間くらいは続けた
- 3点 30分ごとに目を休めた

毎日、歯磨きができた？ ○点

- 1点 いつもできなかった
- 2点 ときどき忘れた
- 3点 必ずみがけた

朝の目覚めは？ ○点

- 1点 起きるのがつらい、起こされた
- 2点 ときどき起きるのがつらかった
- 3点 いつも気分よくスッキリ

外出後の手洗い、うがいは？ ○点

- 1点 いつもできなかった
- 2点 ときどき忘れた
- 3点 必ずやった

ハンカチ、ティッシュは？ ○点

- 1点 忘れることが多かった
- 2点 かばんの中には入ってた
- 3点 いつもきちんと持ち歩けた

人との関わりは？ ○点

- 1点 つらいことが多かった
- 2点 ときどき悩むことがあった
- 3点 いつも気持ちよく関われた

爪はのびていなかった？ ○点

- 1点 いつものびていた
- 2点 ときどき切り忘れた
- 3点 いつもキレイに切っていた

★保護者の皆様へ★

毎日の健康管理、早退のお迎え対応をはじめ、様々な場面でご理解・ご協力をいただき、大変感謝しております。１年間ありがとうございました。

今後もお子様の健康・安全を守り、より良い学校生活を送ることができるよう、保健室からサポートしていきます。来年度もよろしくお願いいたします。

保健室　栗原