



ほけんだより

平成 26 年 3 月号
名和小学校
保 健 室



♡めいわっこ 1年間をふりかえって・・・
あなたはどっちかな？ チェックしてみよう！

★1～12の生活パターンをみて自分の生活のところに ○ をつけましょう。

★おうちの人と一緒に話し合い、次の学年にむけ、よりよい生活ができるようにしましょう！

1. 朝はすっきりさわやか!
・はい ・いいえ

♥さあ！1日のはじまりです。
おおきくのびをしてめざましょう

スタート

2. 朝のみじたくは?
・はやくできる ・のろのろ

♥パジャマからきがえて、かおをあらいは
歯をみがき・・・おいそがしです。

3. 朝ごはんは?
・たっぷり ・すこしだけ
・たべない・朝はたべられない

♥パンだけ?おかずを一品(たまごやき)
あたたかいのみものがあれば・・・最高!

4. 朝、「うんこ」ができる?
・だいたいできる ・でない
・学校からかえってから
・よるにできる

♥いそがしい朝だけど、すこしの
よゆうで、スッキリさわやか!

8. なかよくできている?
・はい ・ときどきもめる

♥ともだちと「はなす」「わらう」
「たのしい」「うれしい」「ゆかい」

7. 外遊びをしている?
・はい ・ときどきする
・しない

♥いちばん「たのしい」じかんだね。
おひさまをいっぱいあびてあそんでね。

6. 勉強はたのしい?
・はい ・まあまあ
・う～ん! ・あくびが・・・

♥のう の さんそぶそく!あくび
をして「げんき」にしようとしています

5. 集団登校している?
・はい ・ときどきおくれる
・してない

♥しゅうごうじかんにあつまって
あんぜんにとこうしましょう。

9. 元気かな?
・はい ・かぜをひいている

♥からだにいていこうりょくをつけ、
「かぜ」のウイルスをおいだそう!

10. てあらい・うがいをする?
・いつもする ・あまりしない

♥「かぜ」よぼうは、てあらい・うがい
タオル・ハンカチもせんたくしたものを!

11. お風呂にはいる?
・毎日はいる ・1日おき
・シャワーだけ

♥1日のつかれがとれ、こころも
ゆったり、リラックスします。

12. はやねしている?
・はい ・ちょっとおそい
・すごくおそい

♥ねるじかんがおそくなると、だんだん
からだのちょうしがわるくなります。

ゴール