

ほけんだより 3月

令和5年3月1日

西原小学校



あたたかい日が増えて、春らしい季節になってきました。6年生は卒業して中学生へ、1～5年生は進級して新しい学年へとそれぞれが次の

ステージへ進みますね。次のステージに元気に進めるように、残りの学校生活も感染症対策をしたり生活リズムを整えたりしていきましょう！

〈1年間健康的に過ごせましたか？〉

★6つのポイントをチェックして振り返りましょう



☐ 3度の食事を好き嫌いせずバランスよくとった



☐ 早寝早起きをして1日8時間くらいぐっすり寝た



☐ 毎日、規則正しい生活リズムですごせた

1年間の健康生活を振り返ってみよう



☐ 適度に運動をして積極的にからだを動かした



☐ ケガや病気の予防が心がけて、実行できた



☐ 友だちと仲良くできた
喧嘩しても仲直りできた

〈保健室の様子をお知らせします！4月～2月〉



けがはロング昼休みがある火曜日、体調不良は週末の金曜日が

多かったです。打ぼくを防ぐためには周りをよく見て過ごすことが

大切です。けがなく安全に生活したいですね。

今月の生活リズム目標

自分の生活リズムを振り返ろう

★毎月の生活リズム目標を達成できましたか？自分なりにできなか

った部分があったら改善していきましょう。