

3月 保健だより



令和3年3月24日

あっという間に3月になりましたね。最後の「ほけんだより」です。この1年の振り返りをしてみましょう！！

健康生活

成表表

選んだ点を○の中に書きましょう。
合計で25点以上あれば、
あなたは健康的です！さあ何点とれるかな？

合計 点

○ 点
なんでもよく食べ
ましたか？

- 1点 好き嫌いがたくさんある
- 2点 少し好き嫌いがある
- 3点 何でもよく食べた

○ 点
朝ごはんは食べま
したか？

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

○ 点
毎日の排便(うん
ち)は？

- 1点 いつもカチコチうんち
- 2点 ときどきバナナうんち
- 3点 毎日うんちが出た

○ 点
朝の目覚めは？

- 1点 起きるのがつらい…
- 2点 ときどき起きるのがつらい
- 3点 いつも気分よくすっきり！

○ 点
手洗い, うがいは？

- 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！

○ 点
ハンカチ・ティッ
シュは？

- 1点 忘れることが多かった
- 2点 ときどき忘れた
- 3点 いつも持ってきた

○ 点
テレビ・ゲーム・ス
マホは？

- 1点 時間を決めずダラダラ…
- 2点 ときどき時間を過ぎた
- 3点 2時間以内にした

○ 点
毎日, 歯みがき
できた？

- 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

○ 点
人との関わりは？

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

○ 点
爪は伸びていな
い？

- 1点 いつも伸びていた
- 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

春休みは新学期の準備期間

準備しよう！
中学校入学前に



むし歯などの治療を
済ませましょう



新学期の準備は
OK？



元気に遊んで
体力をつけよう

卒業おめでとう

6年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。

みなさんに出会えて、毎日にぎやかで楽しくてあっという間に1年が過ぎました。ありがとう。

とっても元気で優しい6年生のみんなは豊松小学校の自慢の4人です。

最後に、みなさんに一言。

夢を大切にする人、友だちを大切にする人、家族を大切にする人、そして自分を1番に大切に
人になってください。体を大切に、何をするにも健康は欠かせません。

まだ 巣立ちゆく、4つの航路がたくさんの笑顔で輝くよう…ずっとずっと祈っています。

養護教諭 内藤 加奈子

