

# ほけんだより



2014. 3. 19

## 1年間をふりかえろう



この1年、「生活リズム」をかんがえながらすごせましたか？  
生活リズムがととのうと、こころとからだの調子もととのいます。

1年間のゴールとつぎのあたらしいスタートをしっかりと定めるためにも、じぶんが「早ね・早起き・朝ごはん」がしっかりとできたかどうか、ふりかえってみましょう！



今年一年の  
自分のがんばり度を  
チェックしてみよう！

今年一年、あなたは健康に過ごせましたか？ 新しくはじまる年度を健康に過ごすためにも、もう一度ふりかえってみましょう。右にある質問を読んで、あてはまると思ったら□に、チェック(✓)をつけてくださいね。



シャキッと！  
よい姿勢

歯みがき  
ばっちり



ハンカチと  
ティッシュ、  
持ってます！



借りた物は  
ちゃんと  
返しました



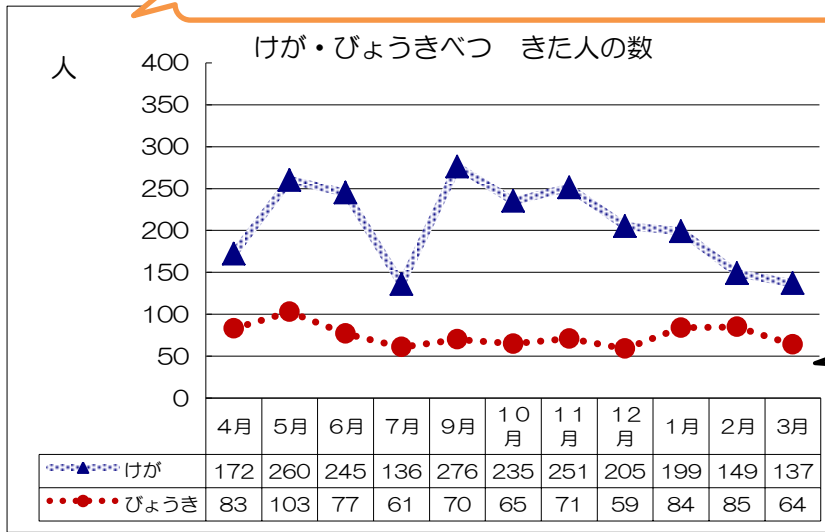
友だちと  
なかよく  
遊んだよ！

- はやね・はやおきができた。
- 一日三回きちんと食事をした。
- 好き嫌いせず、なんでも食べた。
- いつも正しい姿勢ができた。
- 明るく元気なあいさつができた。♡
- 大きなケガをしなかった。
- 食べたあとに、ちゃんと歯をみがいた。
- しっかり手洗い、うがいをした。
- 外で元気に遊べた。
- ハンカチ、ティッシュを忘れなかった。
- 借りた物はきちんと返せた。♡
- 友だちとなかよく遊べた。♡
- 友だちの悪口を言わなかった。♡
- 友だちを仲間はずれにしなかった。♡

さあ、みんなはいくつチェックがついたかな？  
少なかった人は、もっとチェックがつくように、新年度からがんばりましょう！

とくに♡がついているところに、チェックがついたら「こころ」も元気いっぱい大きくなっています！ とてもステキなことです。

この1年の「ほけんしつのようにす」です！



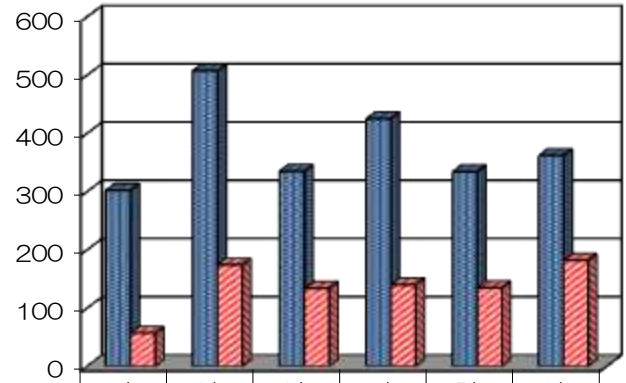
けができた人...  
2265人

びょうきできた人...  
822人

あわせて 3087人  
が、りようしました。

けがで、いちばん多かったのは...  
「だぼく(ぶつけた)」でした。

びょうきで、いちばん多かったのは...  
「きもちがわるい」でした。



☆この1年、あなたはどんなけがやびょうきをしましたか？



この1年間、あなたがだれかのために  
したことはありますか？

- おうちの人のおてつだいをした
- かけりのしごとをわすれずできた
- そうじをがんばった

...など、なんでもOK。

♡だれかのためが自然にできるステキな人になってください！