


ほけんたより 3月号 卒業式

流山市立おおぐりの森小学校 ほけんしつ

健康生活成績表!

選んだ番号を□の中に書き
合計で30点取ればあなたは
健康的! さあ、何点とれるかな?

合計 点

<p>何でもよく食べたかな?</p> <p>①好きらいがたくさんある ②少しきらいなものがある ③何でもよく食べた</p> 	<p>こころのけんこうはどうだい?</p> <p>①つらいことが多かった ②ときどき悩むことがあった ③いつも気持ちよくすごせた</p> 
<p>食後の歯みがきができた?</p> <p>①いつもできなかった ②ときどき忘れた ③必ずみがけた</p> 	<p>ハンカチ・ティッシュ持てた?</p> <p>①忘れることが多かった ②かばんの中には入ってた ③いつもきちんと持ち歩けた</p> 
<p>外出後の手洗い・うがいは?</p> <p>①いつもできなかった ②ときどき忘れた ③必ずやった</p> 	<p>爪は伸びていなかった?</p> <p>①いつも伸びていた ②ときどき切り忘れた ③いつもきれいに切っていた</p> 
<p>毎日の排便(うんち)は?</p> <p>①いつもカチコロうんち ②ときどきバナナうんち ③毎日うんちを出した</p> 	<p>テレビ・ゲーム・パソコンは?</p> <p>①3時間くらいダラダラ続けた ②1時間くらいは続けた ③30分ごとに目を休めた</p> 
<p>朝の自覚めは?</p> <p>①起きるのがつらい、起こされた ②ときどき起きるのがつらかった ③いつも気分よくスッキリ!</p> 	<p>朝ごはん食べたかな?</p> <p>①いつも食べない ②ときどき食べなかった ③いつも食べた</p> 

おう吐・はきけ・ふくつうにちゅうい

3月にはいり、おう吐やげりなど
おなかの症状でお休みしたり
保健室に来室する人がふえています。



こまめに
手あらい・うがいをしよう

期限切れに気をつけて
しっかり火もおして(べよう)



具合が悪いときはむりせず休養しましょう

いよいよ卒業式
6年生のみなさんへ

学校の先頭に立って引っぱっていて
くれたみなさん。良い旅立ちの日
なるよう願っています。

式の最中にクラツとしたら
イスにすわって、
ひざをひらき、
頭を下げましょう。



先生たちがそばに
いるので安心して
卒業式を迎えてください。

左がわのチェック表で1年間の生活を
ふりかえることができましたか?
健康的にすごせた人も、少し反省点か
ある人も、のこの3月と4月からの新しい
1年を元気にすごせるようにぜひ行動
してみましょう!

おうちのかたへ

一年間、本校の学校保健活動にご理解、
ご協力をいただきましてありがとうございました。
4月の健康診断にはじまり、ご自宅での健康観察
や早退時のお迎え、学級閉鎖等、ご協力を賜り
感謝申し上げます。残り数日となった今年度ですが
お子さまが元気に学校生活を送れるよう努めて参ります。