ほけんだより 3月

No. １１／令和７年　３月１０日　　美南　小学校 保健室

できたところ（◎や〇がついたところ）は、これからも続けていきましょう。もう一歩だったところ（×がついたところ）は、４月からの１年間で◎や〇になるように、がんばっていきましょう。

1年間、健康に過ごせたかな？

よくできたなら◎、まあまあできたなら〇、
あまりできなかったなら×をつけてね。

- □ 早寝早起きができた
- □ 毎日３食きちんと食べた
- □ 食べ物のすききらいをへらせた
- □ 元気に運動した
- □ 外から帰った後、手洗いした
- □ 大きなけが・病気をしなかった
- □ 友だちとなかよく過ごした
- □ 食後はきちんと歯をみがいた

「三寒四温」という言葉を聞いたことがありますか？３日寒い日が続いた後に、４日暖かい日が続くという意味です。３月は気温の変化が多く、朝晩の気温差も大きくなる時期です。自分で上手に服装を調節して過ごしましょう。

１年間のほけんしつ来室の記録　（2024年４月～2025年２月まで）

１年間学校保健活動にご協力いただきありがとうございました。

３月末に、保健書類を連絡用封筒に入れてご家庭にお返しいたします。

・保健調査票→次の学年の欄にご記入ください。※押印はなし。

・緊急連絡カード→変更点を修正してください。※番号は未記入。

４月に新しいクラスを記入し、年度初めにご提出をお願いいたします。