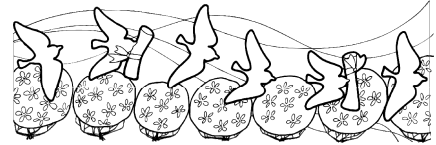


# ほけんだより

平成31年3月6日  
練馬区立練馬第三小学校  
保健室 No. 11

3月に入ってあたたかな日が増え、春の足音が聞こえはじめました。今月は学年最後の月です。「終わりよければすべてよし」ということがあります、1年をしめくくる大事な時期です。最後まで気を抜かず、健康に気を付けて元気にすごしましょう。

3月の保健目標  
1年間の健康生活の反省をしよう



## 心も体も健康な1年をすごせたかな？

1年間をふり返り、できたことには○をつけてみましょう！

### 生活習慣（せいかつしゅうかん）

はや 早起き  
早起きが出来た

3食しっかり食べた

外で元気によく遊んだ

### 清潔（せいけつ）

朝晩忘れずに歯みがきした

手洗い・うがいをしっかりした

ハンカチ・ティッシュをいつも身につけていた

### 心の健康（こころのけんこう）

元気にあいさつした

おはようございます！

友達と仲よくした

ストレスをためなかった



「○」が8～9こ…とても健康的な1年でしたね。立派です！  
「○」が5～7こ…まずまず健康な生活が送れましたね。これからもこの調子で！  
「○」が3～4こ…もう少しできそうなところから、変えていけるといいですね。  
「○」が0～2こ…今の生活を見直してみましょう。