

## 3月の保健目標

### 健康な生活習慣が身についたか振り返ってみよう。

### 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



**何でもよく食べたかな?**

- ①好ききらいがたくさんある
- ②少しくらいなものがある
- ③何でもよく食べた

**人との関わりは?**

- 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いつも気持ちよく関わられた

**食後の歯みがきができた?**

- 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

学校でも  
みがこうよ!

**ハンカチ・ティッシュ持てた?**

- 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

**外出後の手洗い・うがいは?**

- ①いつもできなかった
- ②ときどき忘れた
- ③必ずやった

**爪は伸びていなかった?**

- 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

手の平側から見ると  
爪が見えたら  
アウト!

**毎日の排便(うんち)は?**

- 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

バナナ  
みたい?

**テレビ・ゲーム・パソコンは?**

- 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

**朝の目覚めは?**

- 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!

オハヨウ

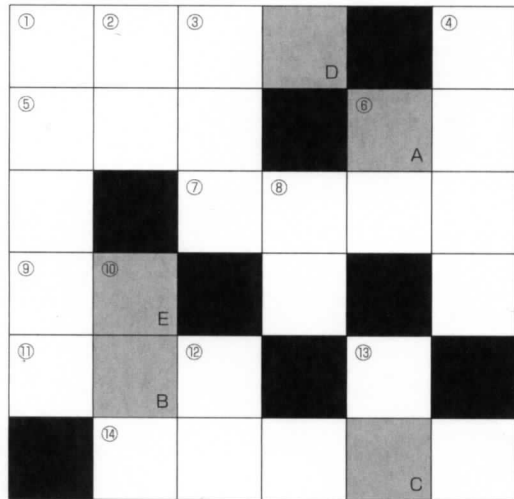
**朝ごはん食べたかな?**

- 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

いただきます

# 今月のけんこうクロスワードパズル

灰色の部分の文字を、A～E順に並べてできる言葉を答えよう！



●ヒント  
卒業式や終業式が終わったら、○○○○○○。次の1年の準備をしよう、

## 〈タテのカギ〉

- ①学校で決められた勉強をおえて、学校を去ること。
- ②人の悪夢を食べるといふ、中国の想像上のいきもの。
- ③女性が手紙のおわりに使う言葉。
- ④糸やぜんまいなどで、人形や道具を動かすしかけ。
- ⑥「父」の反対語。
- ⑧人が乗ったり、畑を耕したりするときに役立つ動物。
- ⑨千支では7番目。
- ⑩「牛乳」を英語でいうと。
- ⑫「おもて」の反対語。
- ⑬水蒸気で遠くがかすんで見える状態。
- ⑭霧ほどはかすんでいない。

## 〈ヨコのカギ〉

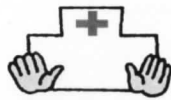
- ①顔などにできる茶色の小さな点々。
- ②思春期に多く見られる。
- ⑤春にはえる筆のような形をした植物。食べることもできる。
- ⑥おなかのこと。
- ⑦赤と白でお祝いごとのしるしとするもの。
- ⑧歌合戦などでわける組にも使われる。
- ⑨死後、魂が行くといわれている場所。
- ⑩1年が366日ある今年(2016年)は○○○年です。
- ⑭京都の北にあり、天狗が住んでいるといわれる山。

クイズのこたえ：【1】②、【2】③、【3】②

パズルのこたえ：〈タテのカギ〉①そつぎよう(そつぎよう)、②ばく、③かしこ、④からくり、⑥はは、⑧うま、⑩みるく(ミルク)、⑫うら、⑬もや 〈ヨコのカギ〉①そばかす、⑤つくし、⑥はら、⑦こうはく、⑨よみ、⑩うるう、⑭くらまやま  
A～E順に並べた言葉「はるやすみ」。

**春休みの** クラスの別れに寂しい思いをしたのもつかの間。4月には新しい出会いが待っています。春休みには次の学年に向けての準備をしましょう！

- す** ぐに治療開始  
歯や耳の治療はすませておこう
- ご** めんで仲直り  
ことばで伝えてもとの仲よしに
- し** (じ)かんを守る  
生活リズムを整えて体調を管理
- が** たづける  
いらぬ物は捨てて整理整頓
- た** いないものをそろえる！  
しっかり準備して笑顔で新学期を！



**卒業**  
おめでとう

泣いたり 笑ったり ..... いろいろ あったね



3月9日はサンキューの日

「ありがとう」って、ちゃんと言葉にしたいね

