



ほけんだより

NO. 10



令和4年3月18日
練馬区立旭町小学校



ねんかん せいかつ 1年間の生活をふりかえろう



できたものに◎をつけましょう。

せいかつ 生活リズムチェック

- 早ね、早起きができた。()
- 朝ごはんを食べて登校した。()
- 外で元気よく遊んだ。()
- きまった時間に排便した。()
- ゲームやテレビ、スマホは、時間を決めて楽しんだ。()

せいけつ 清潔チェック



- 朝、夜の歯みがきをした。()
- ハンカチとティッシュを、毎日持っていた。()
- 食事の前やトイレの後は、せっけんで手を洗った。()



こころチェック

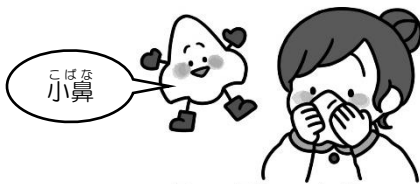
- 友達と仲良くできた。()
- 元気よくあいさつができた。()
- わがママを言ったり、すぐに怒ったりしなかった。()
- 親切にしてもらった時、「ありがとう。」とすることができた。()



ありがとう♡

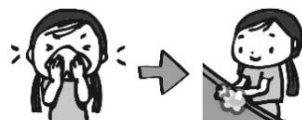


できていますか？正しい鼻のかみ方



片方の小鼻をおさえ、もう片方をゆっくり、少しずつかみましょう。力いっぱい勢いよくかむと、鼻や耳をいためることがあるのでやめましょう。

「はなをかんだとき」もてあらいを！



みみ 耳そうじのポイント



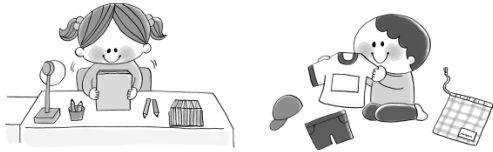
小さい子は、お家の方にやってもらいましょう。

耳あか(耳垢)は、舌くなった皮ふやほこりがたまったものです。耳あかをほおっておくと耳の中で固まってしまうので、ときどき耳そうじをしましょう。ただし、やりすぎはいけません。耳あかは入口から1センチくらいのところにとまるので、耳の入口をやさしくそうじしましょう。

しんねんど お 新年度に向けてじゅんびをしよう

もうすぐ春休みです。春休みは新年度に向けてからの調子を整えたり、準備をしたりするための大切な時間です。休み中に、みなさんにしてほしいことについて、お伝えします。

かたづけ と もちものチェック



たいいくぎや うわばきのサイズは あっている？

- ① 今まで使っていた教科書やノートを、かたづけましょう。体育着や上ばきは、サイズがあっているか確認しましょう。サイズがあわなくなっていたら、それはあなたが成長しているあかし。

ちりょうを すませておこう



- ② むし歯など、ちりょうが終わっていない人は、春休み中にすませましょう。

せいかつリズムをととのえる



- ③ 春休みも、**早ね早おき朝ごはん!**
休みだからといって、お昼すぎまでねているのはだめですよ！

はるやすみも かんせんしょうたいさく



- ④ 手洗い、マスク、かんき、3密をさけるなど、家庭でもひきつづき心がけましょう。

あたらしい がくねんの じゅんびは OK?



- ⑤ 新しい学年でがんばること（目標）を決めてもよいですね。楽しい春休みを！