

# 3月 保健だよ！

旭小学校保健室

平成25年

3月25日

## こころもからだも大きくなったかな？

身長しんちようがのびたり体重たいじゆうがふえたりというからだの成長せいちようは目めに見えますが、こころの成長せいちよう

は目めに見えませんか。「こころの成長せいちよう」ってどういうことなのでしょう？

☆ 自分じぶんからあいさつができるようになった！

☆ 朝あさ、ひとりおで起きられるようになった！

☆ 家族かぞくやまわりの人ひとに「ありがとう！」「ごめんなさい」と言いえるようになった！

☆ ほしいものがあっても、がまんできるようになった！

☆ まわりの人ひとの気持ちきもちを考かんがえてあげられるようになった！

☆ 自分じぶんが使つかってないものでも、かたづけられるようになった！

・・・などなど・・・

そのほかにもたくさんあると思います。



今日のあなたより  
明日のあなた

## あなたのこころは大きくなりましたか？

春休みのすごしかた ～生活せいかつのリズムをくるわせないようにしよう～

- ① 早はやね早はや起きをして、朝あさごはんを食たべよう。 ② 外そとで体からだを動うごかしてあそぼう。
- ③ はみがきをしよう。とくに夜よるのはみがきをお忘れなく。
- ④ 新あたらしい学年がくねんに向けて、物ものや心こころの準じゆん備びをしよう。

・ 教きょう科か書しよ・ ノート・プリントなどの整理をしよう。

・ 新あたらしい学年がくねんでがんばりたいことを決きめよう。(紙かみに書かいてはるといいですね)

# 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 少しきらいなものがある
- 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

学校ごそ

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

手の平側から見て  
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

バツ+

みたい?

**テレビ・ゲーム・パソコンは?**

- ① 3時間くらいダラダラ続けた
- ② 1時間くらいは続けた
- ③ 30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

まーす

※①は1点、②は2点、③は3点で計算しましょう。