



ほけんだより

2024年3月19日
須賀川市立第三中学校
保健室

もうすぐ春休みです。1年間の健康の様子を振り返るよいチャンスです。よかったこと、改善したいことなどを考えてみましょう。そして、どんな自分になりたいか、新しい学年の目標を立てましょう。

この1年間
心身の健康に生活でできたか？
気をつけて〇×チェックしてみよう。

<p>バランス良い食事を 心がけることができた</p> <p>肉は ほどほど 野菜は たっぷり♡</p>	<p>適度に運動し 体力の維持ができた</p>	<p>規則正しい生活で 睡眠も充分にとれた</p>
<p>衛生的な生活を 心がけることができた</p> <p>手洗い・うがい・はみがき きれいなハンカチ ☆ きれいな下着...</p>	<p>ストレス解消を 上手にできた</p>	<p>家族・友人・先生と... コミュニケーションが うまくとれた</p>

こころが
あたたかくなるのは
どっち？

A 消しゴム
落ちてたよ

ああ...

B 消しゴム
落ちてたよ

ありがとう

「ありがとう」「おはようございます」等の言葉は心があたたかくなりますね。

春休み 新年度に向けて体の調子を整えよう!



● 早寝早起きをする
(生活リズムを乱さない)



● 一日3食、しっかり
食べる
(朝食を抜かない)



● お家の手伝いを
進んでし、体を
よく動かす



● 具合のよくない
ところは治療を
済ませる