



冬から春への変り目のこの時期は、昼夜の気温の差で体調を崩しがちです。花粉や寒暖差で鼻やのどの不調を感じる人もいません。元気に春を迎えられるよう、体も心もしっかり整えましょう。

R8.3.2 国府支援学校 保健室

今年度の

健康通知表をチェック!

この一年間、自分の健康についてどれくらい意識して生活ができましたか。振り返って表に〇を入れてみましょう。

生活リズム			病気の予防			気持ち					
早寝早起きをした			毎日3食きちんと食べた			外から帰ったら 手洗い・うがいをした			自分なりの方法で 気持ちを切り替えた		
よくできた	できた	がんばる	よくできた	できた	がんばる	よくできた	できた	がんばる			
週に3回は外で遊んだ			毎食後と寝る前に 歯みがきをした			気になることがあるときは 病院に行った			友だちと仲良くできた		
よくできた	できた	がんばる	よくできた	できた	がんばる	よくできた	できた	がんばる			

もっと良い来年度を過ごすために!

できていることは続けて、できていないことはできるようにしていくのが◎。
1つチャレンジすることを決めて、そのために何をしたらいいか考えてやってみましょう。
ポイントは、いつもより5分だけ早く寝るなど、まずは小さく始めること。

チャレンジすること

始めの1歩

