

ほけんだより



令和4年3月
熊本支援学校
保健室

3月は締めくくりの時期です。新生活が始まる前にあらためてこの1年間をふり返ってみましょう。もし、「やりのこしたこと」があるときは、やるべきことをすませて、4月にスムーズにスタートできるように準備しておくといいいですね。



げんき
元気にすごせたかな？

ねんかん 1年間をふり返ってみよう。

まいにちあさ
□毎日朝ごはんを食べ、パ
ランスよく栄養がとれた。



はやねはやお
□早寝早起きできた。



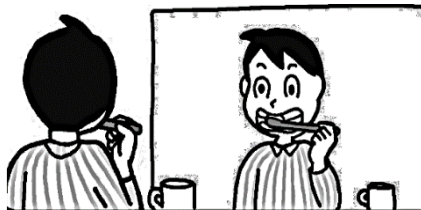
うんどう てつだ
□運動やお手伝いなどで体
をよく動かした。



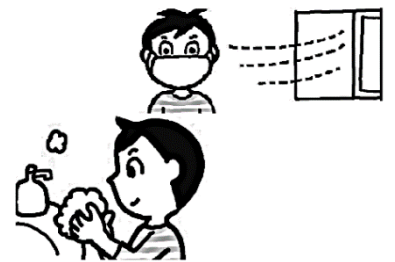
はいべん
□排便してすっきりできた。



は
□しっかり歯をみがけた。



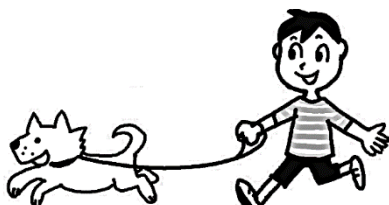
てあら
□手洗いやマスクなど感染症
たいさく
対策ができた。



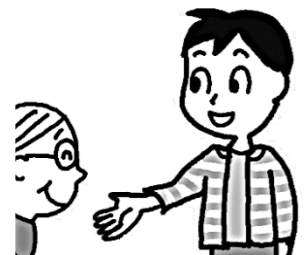
じかん まも
□時間を守ってタブレットやゲ
ームを使った。



□ストレスとうまく付き合えた。



じぶん とも かぞく まわ
□自分や友だちや家族、周り
のひと
の人にやさしくできた。



あなたの「こころ♥」、^{ちょうし}調子はどうですか？

^{おも}思わずちぢこまってしまうような^{さむ}寒さが^{つづ}続いていて、^{あたた}暖かい^{はる}春が

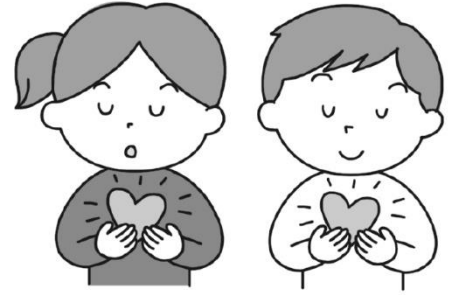
まちどおいしい^{ひび}日々ですが、あなたの「こころ」は^{げんき}元気でしょうか。

かなしいことや^{はら}腹が^た立つこと、^{しんぱい}心配なことなどがあると、こころも

つかれたり、ぐあいが^{わる}悪くなったりします。でも、それは^{だれ}誰にでもあ

ることです。^{じぶん}自分の好きなことや^{たの}楽しいことをする、ひと^{やす}休み(ひとねむり)する、^{とも}友だちと^{あそ}遊ぶ・お

しゃべりする、おいしいものを^た食べるなど^{げんき}元気になるための^{ほうほう}方法はいろいろあるので、「これなら



できるかな」と^{おも}思ったことをやってみてください。^{びょうき}病気ではないけ

れど、なんとなくからだの^{ちょうし}調子がよくない^{とき}時は、こころに^{げんいん}原因が

あるかもしれません。^{きも}気持ちを切りかえたり^{しんぱい}心配ごとがなくなっ

たりして、こころが^{げんき}元気になれば、からだも^{かる}軽くなりますよ。

^{かんせんしょう}感染症を
ふせ
防ごう！

て あら どんなときに手を洗う？

^{そと}外から^{かえ}帰ったとき



^{あと}あそんだ後



^{あと}そうじの後



^{あと}トイレの後



^たごはんを^{まえ}食べる前

