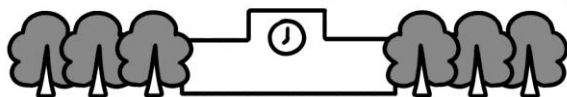




ほけんだより



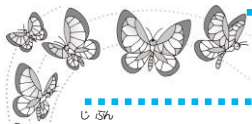
3月



あい ち け ん り つ お か さ き ろ う が つ こ う
愛知県立岡崎聾学校
れ い わ ね ん が つ つ い た ち
令和4年3月1日

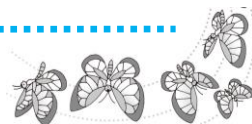


ようやく 暖かな日が増えてきました。もうすぐ、幼稚園5歳は修了、小学部6年生、中・高等部3年生は卒業を迎えます。この1年や今までの学校生活を振り返って、勉強や運動、努力したことがそれぞれにあると思います。毎日頑張った中で、一人一人が心身ともに成長しています。誰かと比べたり、焦ったりする必要はありません。自分のペースで自信をもって、ステップを1歩ずつのぼってほしいと思います。卒業、おめでとうございます！



3月の保健目標

健康生活の反省をしよう



自分でつけよう

健康の通知票



この1年を振り返って、5段階で評価してみよう

- 5 毎日できた
- 4 だいたい毎日できた
- 3 できたりできなかったり
- 2 あまりできなかった
- 1 ほとんどできなかった

できていたこと、できなかったこと、いろいろあると思います。自分の生活を振り返ることが大切です。できていなかったことの中から1つ選んで、春休みの目標を決めましょう！



健康診断の結果、受診が必要だったものについては、新年度が始まる前にぜひ受診してください。

運動編



毎日適度な運動をしている

5 4 3 2 1

ウォーミングアップやクールダウンを
しっかりしている

5 4 3 2 1

痛いところがあったら思い切って
休むようにしている

5 4 3 2 1

運動のあとはからだを清潔に
している

5 4 3 2 1

合計

点

睡眠編



毎日、早寝早起きをしている

5 4 3 2 1

睡眠時間を7時間以上とっている

5 4 3 2 1

寝る2時間前にはスマホやゲームを
やめるようにしている

5 4 3 2 1

朝起きたら日光を浴びている

5 4 3 2 1

合計

点

食事編



朝・昼・夜ごはんを毎日きちんと
食べている

5 4 3 2 1

栄養のバランスよく食べている

5 4 3 2 1

ダイエットのために、○○だけや
○○ぬきをしていない

5 4 3 2 1

ジュースやおやつを食べすぎない
ようにしている

5 4 3 2 1

合計

点