

【お家の人と読んでください。】

SUKU²ほけんだより



いよいよ、令和5年度も最後の月になりましたね！この1年間、健康に元気に過ごすことはできましたか？いろいろな行事がいつも通りできるようになった反面、今年の冬はインフルエンザが大流行でした。来年度も元気に過ごすために、今年1年の生活をふりかえってみよう。🍀

令和5年度を振り返って

できたら🍀を

スマ🍀イルにしてね♪

<からだ>

- 病気をしなかった
- 大きなけがをしなかった
- 治療勧告をもらった人は、
受診した（なかった人も🍀）

<生活リズム>

- 早寝早起きができた
- 朝ごはんを毎日食べた
- 外遊びや、運動をたくさんした

<清潔>

- 1日3回歯みがきした
- ハンカチをいつも持っていた
- 手洗いうがいをこまめにした

<こころ>

- 友達と仲良くできた
- 人にやさしくできた
- 「ありがとう」や「ごめんなさい」
を素直に言えた

🧠 耳のSOSに気づいて! 🧠



過去の自分 今の自分

令和5年度がもうすぐ終わりますね。嬉しかったことや楽しかったことだけではなく、きっと悲しかったことや苦しかったこともあったと思います。そんなすべての経験が「今の自分」をつくっています。今の自分が好き！と思えるような1年にしていきたいですね。

体が大きくなるのに合わせて、わたしたちの心も成長し続けています。（もちろん大人もね🍀）令和6年度も、みなさんの成長を間近で見られることがとても楽しみです。

保健室はこんな1年でした

ケガの来室

210件

多かったのは火・木曜日

病気の来室

196件

多かったのは木曜日