

# しまけんだより 3月

6年生は卒業、1～5年生は進級が近づいています。この1年間、学んだことや考えたこと、感じたこと、チャレンジしたことなど・・・成長につながる経験がたくさんあったはず。様々な経験から得た力を、4月からの生活に生かしてくださいね。

素敵な春を迎えられますように。心からみなさんのことを応援しています。



## 1年間の健康生活をふり返ろう

できたことには ○ を、あまりできなかったこと、全くできなかったことには チャレンジ の (チャ) を書いて、できていないことは、明日からチャレンジしよう。

|   |  |   |
|---|--|---|
| <p>☆早寝・早起きができる</p> <input type="checkbox"/>                   | <p>☆朝ごはんを毎日食べた</p> <input type="checkbox"/>      | <p>☆食後の歯みがきができる</p> <input type="checkbox"/>          |
| <p>☆毎朝、顔を洗った</p> <input type="checkbox"/>                     | <p>☆外でたくさん体を動かした</p> <input type="checkbox"/>    | <p>☆ハンカチ・ティッシュを身につけて過ごした</p> <input type="checkbox"/> |
| <p>☆こまめに手洗いをした</p> <input type="checkbox"/>                   | <p>☆1週間に1回つめを切った</p> <input type="checkbox"/>    | <p>☆姿勢を意識して過ごせた</p> <input type="checkbox"/>          |
| <p>☆タブレットやゲーム、スマホはルールを守って健康的に使えた</p> <input type="checkbox"/> | <p>☆ルールを守り安全に生活ができた</p> <input type="checkbox"/> | <p>☆友達と仲良くできた</p> <input type="checkbox"/>            |

## 春休みの過ごし方

**は** 歯の治療は済んでいますか？他にも気になるところがあれば治療しておきましょう。

**ま** ルーズな生活にならないよう休み中も早寝早起きを続け、朝食もきちんと摂りましょう。

**や** やりすぎないようにスマホは使用時間を決めて守りましょう。たまには電源オフの日も！

**す** ストレスがたまっていませんか？休みを利用して上手に気分転換を図りましょう。

**み** 身のまわりを整理し、新年度を快適な状態でスタートできるようにしておきましょう。

