



どんな1年間でしたか？

まもなく新しい学年がスタートしますね。どんな1年だったかふりかえってみましょう。
 「がんばったなあ」「もう少しがんばれたかも」など…いろいろあると思いますが、この1年間を
 がんばった自分を「おつかれさま」とほめてあげてくださいね。

1年をふり返ろう！

「できた！」と思うものに
 ○をつけてね

 早寝・早起きができた	 毎日朝ごはんを食べた	 食後に歯みがきをした
 石鹸で手洗いをした	 元気に体を動かした	 友だちと仲よくした

保健室 1年間の記録

4月の始業式から
 3月の卒業式まで



春休みも元気に過ごそう

短い休みですが、新学期をがんばる
 パワーをためるために、メリハリのある
 生活を心がけましょう。

春休みの生活リズムをつくる朝の3ステップ



休む ・リラックス ・遊ぶ ・家族とすごす	動く ・勉強 ・運動 ・お手伝い
---------------------------------------	----------------------------------

春休みのうちに やってあげよう

気になるところの 治療	身の回りの整理
靴や服のサイズの 確認	借りたものを返す
新年度の準備	

おうちの方へ

左のイラストにもありますが「気になるところの治療」と「靴や服のサイズの確認」をお願いします。特に、**内ズックが小さくなっていたり、かかとを潰してしまったり変形したりしている場合は、思わぬけがにつながる**ことがあります。持ち帰った**内ズックの確認と交換**をお願いします。

1年間たくさんのご協力をいただき
 ありがとうございます。

