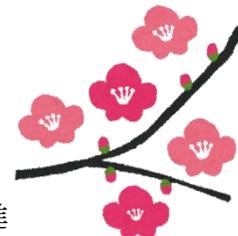


春の訪れを感じます



窓辺に降り注ぐやわらかな太陽の光や、外に出たときの空気の暖かさから春の訪れを感じます。寒かった冬もようやく終わりが見えてきました。

さて、年度末を迎えました。来月からは、新しい環境が待っています。3年生は卒業後それぞれの道に進みます。また、1, 2年生は学年が1つ上がり、新しい友達や先生との生活が始まります。皆さんそれぞれが4月から良いスタートが切れることを願っています。

良いスタートを切るには、自分に合った目標が必要です。これまでの自分について振り返ってみてはどうでしょうか。自分が1年間で頑張ったこと、努力が足りなかった所など思い起こしてみてください。すると、自分にはどんな強みがあって、どんな所が弱いのかが見えてきます。自分が得意なことや興味があることを知り、自主的に調べる、学習するなど積極的な活動につながると毎日が楽しくなります。部活や学習など、やらなければならないことも多いとは思いますが、時間を作って、自分を振り返ることもしてみてください。

1年間 健康な生活が出来ましたか？



みなさんは、自分の体の健康について考えながら生活していますか。自分のできていること、できていないことを振り返り、できたところには印を入れてみましょう。またできていないところはどこか確認しましょう。

健康観察



- 毎日本体温測定と健康観察ができた

感染防止

- マスクを忘れずにつけた
- こまめに手洗いができた



衛生

- つめを短くしていた
- ハンカチは毎日持ってきた
- 食後は歯みがきができた



睡眠

- 毎日決まった時刻に寝たり起きたりできた
- 睡眠時間は十分取れた



食事

- 1日3回食事をとった
- 栄養のバランスを考えて食事をとった



運動

- 運動前には準備運動をきちんと行った
- 適度な運動を毎日取り入れた



ストレス



- 自分に合ったストレス解消法を知った
- 困ったとき、悩んだときに相談できる人がいる

コミュニケーション

- 自分から人にあいさつができた
- 相手の気持ちを傷つけないように自分の気持ちを伝えられた
- 周りとの協力しながら物事に取り組んだ



健康への意識

- 健康に気を付けて生活した
- けがをしないように気を付けた
- 健康診断を受け、病院での受診を勧められたときは受診した



健康について振り返り、自分が改善したいものを取り上げて、自分の健康目標を考えましょう。

私は健康になるために

に取り組めます。