

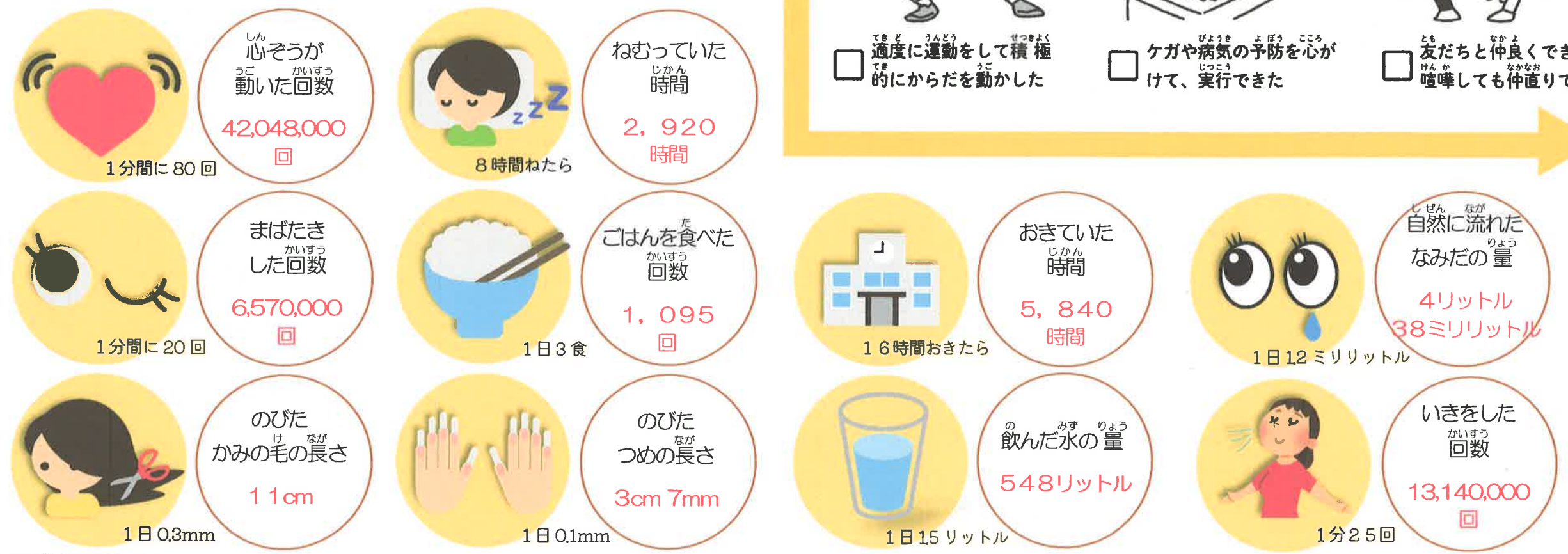
ほけんだより あんさんぶる

令和5年3月23日
上美生小学校保健室
卒業・進級おめでとう号
文責：遠藤 弥那

からだ・こころのふり返りをしよう♪

あした 明日は いよいよ卒業式・修了式ですね。思いえがいていた、なりたかった自分になれましたか？ できるようになったことがたくさん増えましたね。
身長も体重もぐんとふえて、からだが大きくなりましたね。悲しい思いも、くやしい思いもたくさんして、こころも大きく成長したはずです。
これからも、もっともっと成長していけます。楽しみにしています♪

数字でみる1年間



- 3度の食事を好き嫌いせずバランスよくとった
- 早寝早起きをして1日8時間くらいぐっすり寝た
- 毎日、規則正しい生活リズムですごせた

1年間の健康生活をふり返ってみよう



- 適度に運動をして積極的にからだを動かした
- ケガや病気の予防を心がけて、実行できた
- 友だちと仲良くできた
喧嘩しても仲直りできた

おめでとう！

はるやす
春休みも 元気にすごしてね

君の春は
ハッピー...

そつぎょう・しんきゅう
おめでとう

