

# ほけんだより 3月

No.19

令和8年3月  
宝立小中学校  
保健室

今月の保健目標

1年間の健康生活を  
ふりかえろう

## 「健康」ってどういうことかな？

「体」「心」「人とのつながり」  
この3つが良い状態だと「健康」と言えます。

体▶元気で運動や勉強を一生けんめいに行なうことができる

心▶自分のことを大切にして、ストレスがあっても自分なりに考えてなんとかしようとする

人とのつながり▶学校や家が自分にとって安心できる所であり、まわりの人と良い関係でいる

## 健康な生活を送っているかな？

チェックしてみよう

1	朝・昼・夜の食事をしっかり食べて、好き嫌いしない
2	おやつ（間食）をとりすぎない
3	早寝・早起きをしている
4	ぐっすり眠ることができる
5	すっきり排便ができる
6	外から帰ったら手洗い、うがいをしている
7	食事の前に手洗いをしている
8	食事の後に歯みがきをしている
9	お風呂に入って体を清潔にしている
10	一日30分以上は外で遊ぶか、運動をしている
11	テレビやゲームは時間を決めている
12	自分が好き
13	友だちと仲よくできる

あてはまるものが10人以上
これからも健康に良い生活を続けましょう
あてはまるものが9から6この人
健康な生活のためにがんばりましょう
あてはまるものが5人以下の人
がんばろう！ 毎日の生活を振り返ってできることから始めましょう

健康を支えているのはこの3つだよ



文部科学省「わたしの健康」より

この一年で、どんなレベルアップをした？

この1年間で成長したのは体だけではありません。1年前はできなかったけど、できるようになったことがたくさんあるはずですよ。



- ★ 授業で発表できるようになった
- ★ 跳び箱5段を跳べるようになった
- ★ 苦手なピーマンを食べられるようになった

★ ふり返って書き出してみよう

この部分を書いて、保健室に持って来てね。持ってきた人には良いことがあるかも？