



今年度の
の

健康通知表をCHECK!!

この1年間、自分の心と体の健康をどれくらい意識していたかな?
今年度の生活を振り返って表に○を書き入れてみましょう!!

<p>早寝・早起きをした</p>	<p>毎日朝ごはんを食べた</p>	<p>外から帰ったから手洗い・うがいをした</p>						
<p>よくできた</p>	<p>できた</p>	<p>がんばる</p>	<p>よくできた</p>	<p>できた</p>	<p>がんばる</p>	<p>よくできた</p>	<p>できた</p>	<p>がんばる</p>
<p>友達とよくすごせた</p>	<p>自分よりの方法でリフレッシュできた</p>	<p>元気いっぱい、えがおいっぱいすごせた</p>						
<p>よくできた</p>	<p>できた</p>	<p>がんばる</p>	<p>よくできた</p>	<p>できた</p>	<p>がんばる</p>	<p>よくできた</p>	<p>できた</p>	<p>がんばる</p>

春休み どうやってすごしますか??

なが——い一年間が終わります。(ま、としている人もたくさんいるので)は
たよいでしょうか。
春休みは次の学年へ進むための大切な準備期間。ゆっくりできる
時間の中で、身の回りやいびと体を見つめ直すと、新年度が楽しみになり
ますよ!!

身のまわりの
整理

いるもの・いらぬものを
わけていこう!!



かりていたものを
きちんと返す



くつや
服のサイズを
正確に
確認

みんなの体が成長して証拠だね!!



新年度の
準備

持ち物の正確な確認や
足りない文具などを準備しよう!

体調で気になることがある時は、早めに病院にいきましょう。

天気の変化と自律神経のびしょ〜な関係

「お天気が悪いと豆頭痛やめまいが起こる」という人はいませんか? 実は、
耳の「内耳」といわれる部分が関係しています。「内耳」が気圧の変化を感じ
取ると、体の調子を整える自律神経が乱れやすくなると言われています。
季節の変わり目は、いつもよりていねいなセルフケアを...

対策は

生活リズムを
整えることが基本!!

朝早起きで朝日をあびる、運動する、
睡眠の時間と質を保つなど



1年間(まけんご)より読んでいただき、ありがとうございました