



はとほけ

平成31年3月12日発行
渋谷区立鳥森小学校
～保健朝会通信～

今日のテーマ

1年間の健康生活を振り返ろう

1年間の生活を振り返ってみよう!

質問に「はい」か「いいえ」で答えて進みましょう。

START

けがや病気をせずに健康にすごせた

食事、すいみん、運動の
リズムのある生活を送れた

手洗い、うがいが
しっかりできた

毎日が楽しかった

食事の後の歯みがき
を忘れずにした

友だちと
なかよくできた

心と体の元気度
100%

新しい1年も
楽しく健康に
過ごそう!

心と体の元気度
80%

生活のよいリズム
をもって、健康な
1年も過ごそう!

心と体の元気度
50%

できそうなところが
ら変えて、健康
な生活を送ろう!

心と体の元気度
30%

心も体も健康
に過ごすために
生活を見直そう!

元気に楽しく
過ごすためには...
健康でいることが大事!!

健康な心と体は
毎日の生活の積み
重ねで作られる!

生活を見直し、
まずはできること
からやってみよう!

ぼく・わたしは、

をがんばります!!