

3月

ほけんだより

ねん ぶ かえ 1年を振り返ろう

みなさんは、この一年を健康に過ごすことが出来ましたか？自分の生活を振り返って

みましょう。できなかったことはできるように、できたことはこれからも続けるようにして、

来年度はもっと元気な一年にしましょう！



はやねはや お でき
早寝早起きが出来ましたか？



す きら た
好き嫌いせず、なんでも食べましたか？



た あと はみが
食べた後は歯磨きをしましたか？



てあら でき
ていねいな手洗いが出来ましたか？

あたたかい日も増えていますが、朝や夜はまだまだ寒い日もあります。体調に

合わせて衣服を調節できるようにしましょう。



3月のよてい

13(月)～17(金) 体重測定

24(金) 10:30～三浦医師来所／磯貝医師来所(PM:内科検診)