



# ほけんだより



～3月号～

平成27年8月  
うるま市役所 保育課

3月になり、少しづつ寒さも和らいできましたね。  
たくさんの思い出いっぱいとなった一年も締めくくりの時期となりました。4月の頃と比べ、心も体も大きく成長した子どもたち。  
4月から新たな気持ちでスタートを切れるように、今から生活習慣をしっかりと見直していきましょう。  
沖縄県では、まだインフルエンザが猛威をふるっています。引き続き、病気やけがに気をつけ、残りの日々も楽しく過ごしましょう。

## 1年間、健康に過ごせましたか？

お子さまと一緒に1年を振り返ってチェックをしてみてください。チェックのできなかった項目は4月からの目標にしてみましょう。

- 早寝早起きができた
- 朝ごはんは毎日食べた
- 好き嫌いをせずに何でも食べた
- 食後は歯みがきをした
- 毎朝、うんちをした
- 外でたくさん遊んだ
- 外から帰ったら手洗い・うがいをした
- 友達と仲良く遊ぶことができた

今年 一年 ありがとうございました (●^o)



いちねんかん よく がんばりました！

いちねんかん けんこうに ほいくしよに くれましたね。  
おとうさん、おかあさんといっしょに けんこうの きねんに かいてみましょう。

ほいくしよ

なまえ

くらす

ねんれい



しんちょう

cm



たいじゅう

kg

2015ねん がつ にち

ふりかえてみよう！

いちねんのうちに かった びょうき

びょうきに ならないために がんばったこと

つぎのとしに けんこうにすごすための もくひょう

つぎのとしも けんこうで げんきに がんばりましょう。

