

＜3月目標＞「健康生活の反省をしよう」

みなさん、この1年はどんな年でしたか。楽しかったことも苦しかったことも、いっぱいあったと思います。たくさんの経験をしてみなさんは、1年前よりも心も体もぐんと成長しているはずです。できるようになったことを思い出しながら、新しい1年の目標を立ててみましょう。そして、また新たな気持ちで来年度をむかえましょう！そしてまた来年度も元気に毎日を過ごしていきましょうね。

1年間の健康チェック

今年1年、がんばったことに印をつけよう！

- はやねはやおきをした
- いつも正しい姿勢ができた
- ごはんの後に歯みがきをした
- 手洗い・うがいをした
- 外で元気に遊んだ
- スキライセせず何でも食べた
- 毎日ハンカチとティッシュを持っていた



7つできた！

すごい！

その調子で健康習慣を続けよう

4～6つできた！

もう少し！

できなかったことは、新しい学年の目標にしよう

1～3つできた！

がんばって！

ほかの健康習慣も取り入れてみよう

どれもできなかった

ざんねん！

まずは、できそうなものから取り組んでみて

こんなはき方してないかな？

最近足が痛いAさん。なんでだろう？

くつのはき方を見よう。



かかとをふんでいる

くつをはくときにテープ・ひもをしめ直さない

形がくずれたり、テープやひもがゆるくなったままだと、足を上手に固定できません。

こういうはき方を続けていると、無理に体のバランスを取ろうとして足の形が変わってしまうこともあります。

正しいくつのはき方

- ①くつに足を入れて、かかとをあわせる。
- ②くつの左右をおさえて、しっかり足と密着させる。
- ③そのまま、テープやひもで固定する。



★今はいている、くつやうわばきが小さいと感じたり、足が痛いと感じたりしていませんか？

★もし、くつやうわばきが足のサイズに合わない時には、おうちの人に伝えましょう。ご家庭でもご協力をお願いいたします。

