

# 3がつ えがおだよ



R 8. 3

礼羽小

保健室

おうちの人と一緒に読みましょう。

冬から春への変り目のこの時期は、昼夜の気温差で体調をくずしやすいです。花粉や寒暖差でのどの不調を感じる人もいるかもしれません。あと少しで進級・卒業。元気にその日を迎えられるよう、体も心も整えましょう。

## 3月の保健目標

1年間の健康生活を振り返ろう  
 ・自分の健康生活を見直そう

今年度の

# 健康通知表をチェック!

この1年間、自分の心や体の健康をどれくらい意識して生活しましたか。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。

生活リズム			病気の予防			気持ち		
よくできた	できた	がんばる	よくできた	できた	がんばる	よくできた	できた	がんばる
<input type="checkbox"/>								
よくできた	できた	がんばる	よくできた	できた	がんばる	よくできた	できた	がんばる
<input type="checkbox"/>								

## もっと良い来年度を過ごすために!

できていることはつけて、できていないことはできるようにしていくのが◎。  
 1つチャレンジすることを決めて、そのために何をしたらいいか考えてやってみましょう。  
 ポイントは、いつもより5分だけ早く寝るなど、まずは小さく始めること。

チャレンジすること

始めの1歩

保健室の  
利用件数

514 件

2月25日現在

ケガの手当てで  
来た人

293 人

一番多かった  
ケガ  
すりきず

体調が悪くて  
来た人

221 人

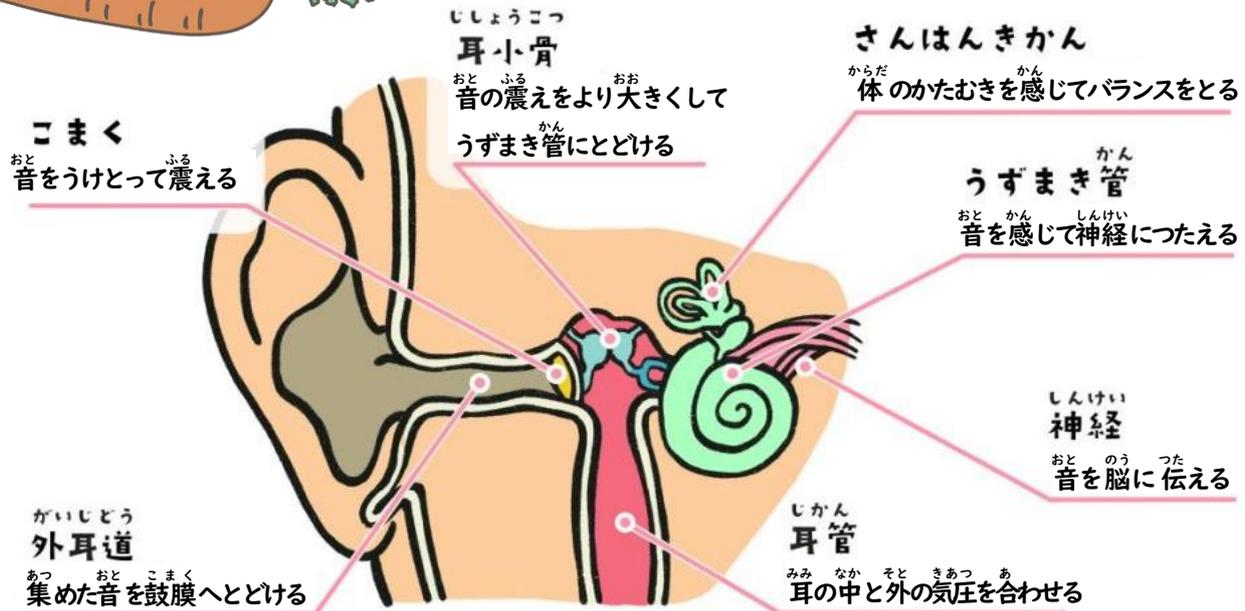
一番多かった  
症状  
あたまが痛い

頭痛の原因は様々ですが、一番多いのは、寝不足・疲れのようです。休日は十分休ませてください。





# みみ 耳のしくみとはたらき



みみ 耳のそばで、大きな声や  
おと 音を出さない



はな 鼻をかむときは、  
かたほう 片方ずつ静かにかもう



みみ 耳をたたいたり、  
ひっぱったりしない

