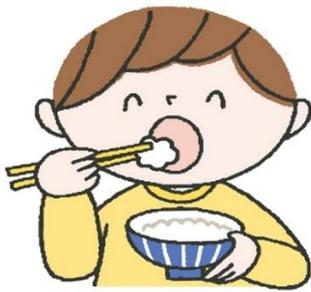


日差しがやわらかくなり、少しずつ春らしくなってきました。でも、寒暖差でかぜをひきやすい時期でもあります。あと少しで進級・卒業。元気にその日を迎えられるよう、心も体も整えましょう。

3月の保健目標

□の中に◎・○・△をいれてみましょう。○は◎に、△は○になるようこれからがんばって！

1年間の健康生活を振り返ってみよう



3食、好き嫌いせずに
バランスよく食べた



早寝早起し、規則正しい生活リズムで過ごせた



ゲームやスマホばかりせず、適度に運動をした



ケガや病気の予防を進んでしっかり実行できた



友だちと仲良くし、けんかしても仲直りできた



いつも身の回りを清潔に保つことができた

保健室 1年間の記録



4月から2月に保健室で手当てした人数です。けがの中では打撲（うちみ）、すりきずが多かったです。この中には「気をつけていれば防ぐことができたはず」というけがもありました。

学校で約束しているつぎのこと

- * 前庭では鬼ごっこはしない。
- * 前庭の森の中を走らない。
- * 廊下を走らない。

をしっかり守りましょう。

3月3日は耳の日

みみ たいせつ 耳を大切にしましょう



そうじは入り口を やさしく



耳の近くをたたか ない



みみとみみで大声を 出さない

ナイトルーティンでぐっすり眠ろう!

夜の過ごし方を習慣化すると、体内時計が整って睡眠や朝の目覚めに良い影響があるとされています。

たとえ

寝る3時間前までに食事をする



寝る1時間半~2時間前に入浴する

スマホなどデジタル機器の使用は寝る1時間前までに



読書や軽いストレッチをしてリラックスする



部屋を暗くする

大切なのは自然にできること。簡単に継続できないとストレスになってしまいます。自分なりのルーティンで過ごしてみましょう。

春休みのうちにととのえておこう



身のまわりのもの



からだの調子



こころ