

ほけんだより

3月 2024. 3. 4
八幡台小学校
ほけんしつ

今年度も、あっという間にまよめの3月。6年生は中学校へ、1～5年生は学年が上がり、もうすぐ新しい生活が始まりますね。その準備のひとつとしてやってほしいのが、「健康面の見直し・ふり返り」です。これからむかえる新年度をもっと健康に過ごすために、この1年の病気・けがについてふり返ってみてください。ドキドキ・ワクワクの新年度、元気にスタートしたいですね！



3月の保健目標 **耳を大切にしよう、**
一年間の健康生活の反省をしよう

1年をふり返ろう！

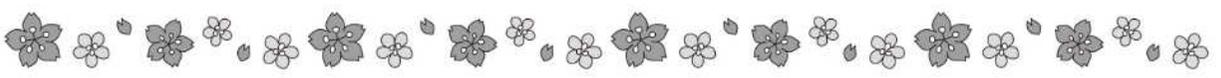
「できた！」と思うものに ○をつけてね

 早寝・早起きができた	 毎日朝ごはんを食べた	 食後に歯みがきをした
 石けんで手洗いをした	 元気に体を動かした	 友だちと仲よくした

みみの健康チェック！

一つでも心当たりがある人は、一度、耳鼻科で診てもらいましょう

 □ 耳鳴りがする	 □ 聞こえが悪い	 □ 耳が痛い	 □ めまいがする
--------------	--------------	------------	--------------



心がザワザワするときは…

卒業や進級、進学の間際は、「さようなら」と「こんにちは」がいっぱい。毎日が慌ただしくて、気持ちが落ち着かない人もいますでしょう。そんなときは、できるだけ自分らしくいられるように、自分なりのリラックス方法で乗り切りましょう。心がほぐれたら、元気に活動する力がきっとわいてきます！

- ★おすすめのリラックス方法
- 好きな音楽を聴く
 - 好きなおやつを食べる
 - スポーツを楽しむ(体を動かす)
 - 絵を描く
 - お風呂にゆっくり入る
 - たっぷり眠る



4～2月 保健室

1年間の記録

来室者 2363 人	ケガ 1734 人	体調不良 629 人
-------------------------	------------------------	-------------------------

今年度のほけんだよりはこれが最終号です。1年間読んでくださってありがとうございました。

