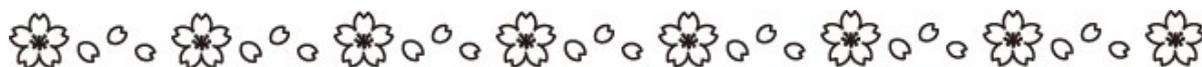


ほけんだより



令和3年3月1日 石巻市立蛇田小学校 保健室発行

今年度も残りわずかとなりました。今後も感染予防に努めながら、元気に4月から新しい学年のスタートを切ることができるように、残りの日々も健康に気を付けて過ごしていきましょう。



3月の保健目標

「身のまわりをきれいにしよう」



耳を大切にしよう

3月3日は「耳の日」です。普段、休むことなく働いている耳のことを考え、耳を大切にしましょう。



① 耳の近くで

大きな音・声
を出さない。



② 耳かきを奥まで

入れない。



③ 耳のそばを

たたかない。



④ 片方ずつおさえて

鼻をかむ。



卒業するみなさんへ



6年生のみなさん、もうすぐ卒業ですね。この6年間で体だけではなく心も同じくらい成長したと思います。これから、みなさんはそれぞれの道を歩き出します。夢や目標に向かって進むとき、健康な体が必要になります。「健康は自分で守るもの」です。「あれ？何か体の調子が悪いな。」と気づき、体を休ませられるのは自分自身です。自分の健康を守ることができるみなさんでいてください。

1年間を振り返ろう

正しい生活習慣は、毎日を健康に過ごすための基本になります。この1年間を振り返り、きちんとできた行動をチェックしてみましょう。新学期に向けて、すべてにチェックがつくように見直してみましょう。

<p><input type="checkbox"/> 手洗いや手の消毒がしっかりできた。</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> 外から帰ってきたとき <input type="radio"/> トイレに行った後 <input type="radio"/> ご飯を食べる前 <input type="radio"/> 掃除をした後 <input type="radio"/> 図書室に行く前 	<p><input type="checkbox"/> ハンカチ、下着、体操着などをいつも清潔にしていた。</p> 
<p><input type="checkbox"/> 食後や寝る前の歯みがきはきちんとできた。</p> 	<p><input type="checkbox"/> テレビを見る時やゲームをする時は、時間を決めて行った。</p> 
<p><input type="checkbox"/> 毎日適度な運動をして、体力を維持していた。</p> 	<p><input type="checkbox"/> 十分な睡眠をとった。 <small>(毎月5のつく日は9時寝る運動の日です。下学年は、夜9時までに、上学年は、夜9時30分までに寝ましょう)</small></p> 
<p><input type="checkbox"/> 朝、昼、夕と決まった時間に3度の食事をとった。</p> 	<p><input type="checkbox"/> 間食や清涼飲料水のとり方に気を付けた。</p> 