



3月の保健目標 「健康な生活が送れたか一年間を振り返ろう」

3月は学年の締めくくりの月。今まで通り「3点固定」を意識して過ごし、一年間のまとめをしっかりとしていきましょう。また、県内インフルエンザが大流行しています。本校でも増加傾向にあります。十分な睡眠、バランスのとれた食事、体の抵抗力を高めておきましょう。

油断禁物！感染症対策を続けよう！！
これから予防のために実行していこう！
感染予防はみんなの力！

- ①うがい・手洗い ②ハンドミスト ③水分補給 ④マスク着用 ⑤教室の換気



家では、生活リズムをくずさない(休みの日も)



早く寝る

+



栄養バランスの良い食事



休日は、外出しない。

体調がおかしいな
という時は…



寒気



新型コロナウ
イルス肺炎



病院で診てもらってください。

咽頭痛、頭痛、発熱 等の症状（コロナの症状と変わりません）



ヘッドホン難聴に注意!



対策は



3学期の身体計測結果 学年男女別平均値 (4月との比較)



項目	男 子				女 子			
	身長(cm)	伸び	体重(kg)	増減	身長(cm)	伸び	体重(kg)	増減
1年	159.7	5.8	52.7	+4.2	155.6	2.5	50.4	+0.3
2年	168.0	3.9	61.3	+3.8	158.6	1.1	54.9	+1.4
3年	170.2	3.1	61.2	+3.7	157.9	1.0	53.2	+0.6

一年間で心も体も大きく成長しましたね。※成長にはそれぞれ個人差があります。表はあくまで平均値としてご覧ください。