



R 3.3.1  
志雄小学校  
保健室 山崎  
No.15

はる はる あたたか ひがる  
やっと春らしく暖かい陽気の日が増えてきました。ただ、あさばん にっちゅう  
まゆ さむ など あさばん にっちゅう  
真冬の寒さが戻ってくることがあります。気温・天候の動向に注意しながら衣服を調節しま  
まゆ さむ など あさばん にっちゅう  
しょう。また、こまめに手洗いや換気をし、外出時はマスクを着用するなど、しっかりと感  
まゆ さむ など あさばん にっちゅう  
染症対策に努めましょう。締めくくりの3月、元気に過ごしましょう。

## 3月の保健目標

### ◎健康生活の反省をしよう

※1年間の自分の生活をふり返ってみましょう。



## 1年間の健康生活ふりかえりチェック！

できたところはこれからも続けて、もう一歩だったところは  
なるべくできるように、がんばっていきましょう！



はやねはやお  
早寝早起きが  
できた



まいにち しょく  
毎日3食を  
きちんと食べた



すき嫌いを  
減らせた



げんき  
元気に  
運動をした



そと てあら  
外から帰ったあと  
手洗いをした



おお  
大きなかが・  
病気をしなかった



とも  
友だちと  
仲良く過ごした



しょくご  
食後はきちんと  
歯をみがいた



ぐあい  
具合がよくない  
ところを治した

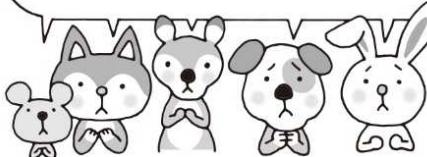
けんこうで  
す  
健康的に過ごせたか  
ねんかん  
かえ  
1年間をふり返って  
みましょう。



※裏面もあります



耳を大切にしていますか?



みみ い い い  
耳に異物を入れない



みみ ちゅうい  
耳そうじのやりすぎに注意



みみもと おおこえ だ  
耳元で大声を出さない



みみ おく い  
耳かきを奥まで入れない



みみ  
耳のそばをたたかない



かたほう お はな  
片方ずつ押さえて鼻をかむ

## 保健室からのお知らせ

### ◎体重測定を行います

1日 (月) 5・6年



2日 (火) 3・4年

3日 (水) 1・2年

☆体重測定終了後、  
『わたしの健康』を  
お配りします。ご覧  
になりましたら、押  
印してすぐに学校に  
提出してください。

