



R3.3.1
志雄小学校
保健室 山崎
No.15

やっと春らしく暖かい陽気の日が増えてきました。ただ、朝晩はもちろん、日中でもまだ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ね!



☐ 早寝早起ができた



☐ 毎日3食をきちんと食べた



☐ 好き嫌いを減らせた



☐ 元気に運動をした



☐ 外から帰ったあと手洗いをした



☐ 大きなけが・病気をしなかった



☐ 友達と仲良く過ごした



☐ 食後はきちんと歯をみがいた



☐ 具合がよくないところを治した

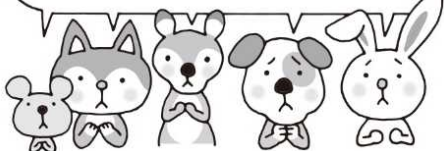
健康的に過ごせたか
1年間の生活をふり返ってみましょう。



※裏面もあります

3月3日は耳の日

耳を大切にしていますか？



みみ いぶつ 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。

こま ひと しゅ わ つか
マスクで困っている人に… 手話を使ってみよう！

しんがた かんせんしやう えいきやう
新型コロナウイルス感染症の影響で、
わたくし せいかつ すこ か
私たちの生活も少しずつ変わりました。
かんせんかくだい よぼう
感染拡大を予防するためのマスクです
が、みみ しょうがい ひと ひようじやう
耳に障害がある人たちは、表情や
くち うご よ と ふ あん かん
口の動きが読み取れなくなり不安を感じ
ているそうです。

こま ひと み
困っている人を見かけたら、マスク
をつけたまま、こんな手話を使ってみ
るのはどうでしょうか。



ねが
「お願いします」と
へんじ ちか
返事があれば、近く
おとな きょうりよく
の大人に協力しても
らったり、紙に書い
はなして じ
て話をするなど、自
ぶん 自分で
分たちにできるお手
つだ
伝いをしてあげてく
ださいね。