



今月の保健目標

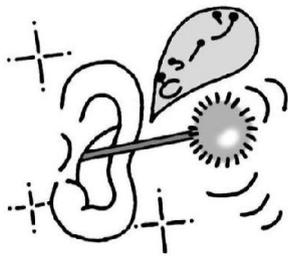
生活を振り返ろう

福島県では新型コロナウイルス感染拡大に伴うまん延防止等重点措置の期間が3月6日までとなっています。

でも、全国的にまだ収束はしておらず、この期間が過ぎてもまだまだ油断はできそうにありません。今まで通り、手洗い及び手指の消毒、マスク着用など、自分でできる感染対策はしっかりと継続し、より安全な生活を送りましょう！

## 3月3日は「耳の日」～耳を大切にしよう！～

耳あかをとろう



1～2週間に1度はきれいに、傷をつけないようにそっととる

鼻は片方ずつかむ



耳がつんとしない

耳もとで大声を出さない



鼓膜が破れることもあります

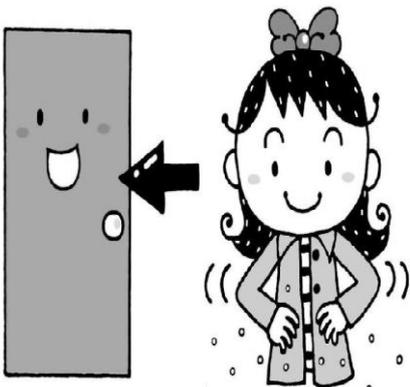
ヘッドホンをしたまま寝ない



大音量で聴くのは聴力低下の原因にもなります

## 花粉症に注意

3月になると、花粉症で苦しむ人が増えてきます！



家に入る前には服に「ついた花粉を落とし、部屋の中に入れないようにする。



花粉がたくさん飛んでいるときは、めがねやマスクを忘れずに。



こまめに部屋を掃除して、花粉やほこりを取りにのぞこう。

# 1年間の健康

ふりかえり チェック!

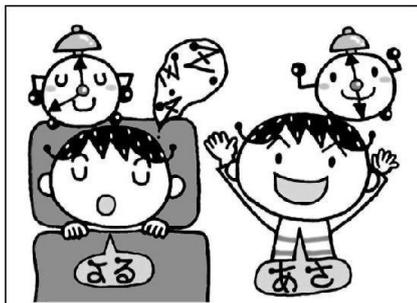


からだの調子がよくないと、心の状態も不安定になり、心の調子がよくないと、からだの状態も不安定になります。

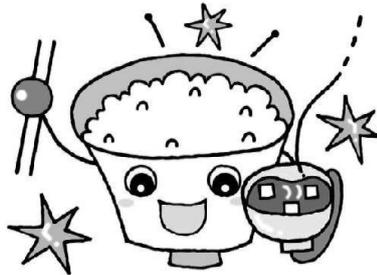
さて、あなたは今年度一年間、からだと心は健康だったでしょうか？

下の表でこの一年をふりかえり、「はい・いいえ」のどちらかに○印をつけてみましょう。

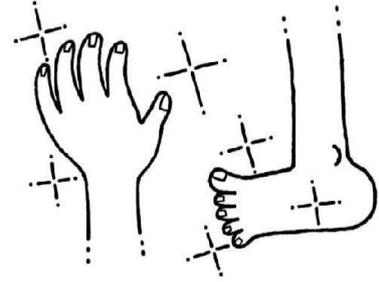
そして、よくできたと思うことはこれからも続けて、もう一歩だったところは、なるべくできるようにこれからもがんばっていきましょう！



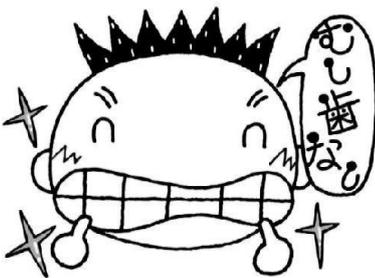
早寝・早起きをした  
(はい・いいえ)



朝ご飯を毎日食べた  
(はい・いいえ)



手足の爪はいつも短く、清潔にしていた (はい・いいえ)



むし歯は治した、むし歯はなかった (はい・いいえ)



1日3回歯みがきをした  
(はい・いいえ)



毎日ハンカチ・ティッシュを持っていた (はい・いいえ)



大きなけがや病気はしなかった  
(はい・いいえ)



部活や体育など一生懸命に取り組んだ (はい・いいえ)



手洗い・消毒、うがいがしっかりできた (はい・いいえ)

☆☆☆☆☆来年度も 元気いっぱい 過ごしましょう! ☆☆☆☆☆