



今月の保健目標

生活を振り返ろう

寒さを感じる日があるものの、春の気配を感じる今日この頃です。
今年度も残すところ1ヶ月となりました。今月を1年のしめくくりの月として健康に過ごし、4月からの新しいスタートにそなえましょう。

3月3日は「耳の日」～耳を大切にしよう!～

ヘッドホンにご用心!

友だちが話しかけても気づきません。



背後から車が来て、運転手がよそ見をしていたとしたら大変なことに!

ヘッドホン難聴に気をつけましょう

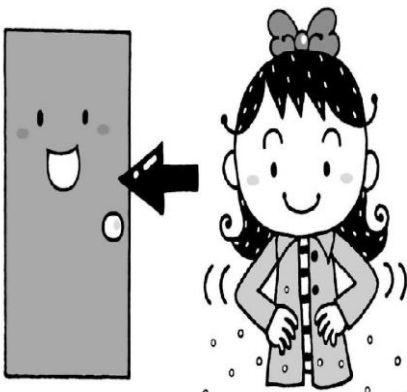
ヘッドホンなどで大きな音を聴き続けると、難聴になる確率が高くなります。

ヘッドホンは音量や使用時間に気をつけて使用しましょう。



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て、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!

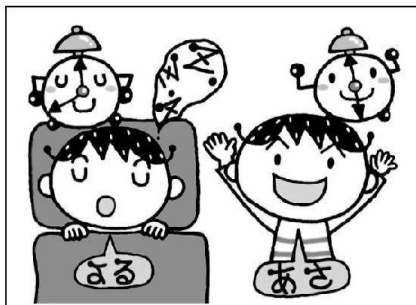


からだの調子がよくないと、心の状態も不安定になり、心の調子がよくないと、からだの状態も不安定になります。

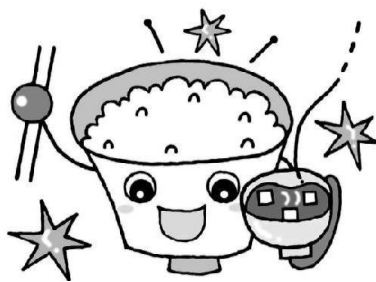
さて、あなたは今年度一年間、からだと心は健康だったでしょうか？

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。

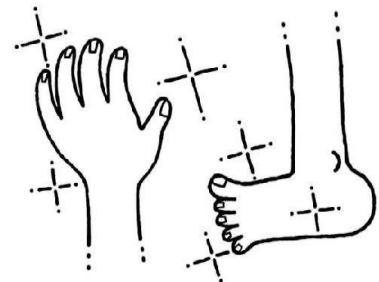
そして、よくできたと思うことはこれからも続けて、もう一歩だったところは、なるべくできるようにこれからもがんばっていきましょう！



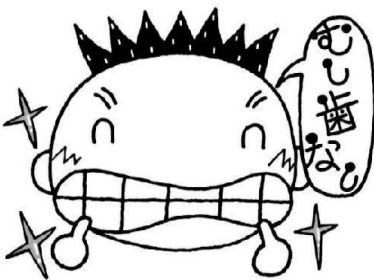
早寝・早起きをした
(はい・いいえ)



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! ☆☆☆☆☆