



今月の保健目標 1年間の生活を見直そう

今年1年、コロナ禍の中みなさんは健康に過ごせましたか？欠席もなく、けがもなかったから健康だったという人がいるかもしれませんが、少し振り返ってみてください。家族や友達との関係はどうだったでしょうか？

「健康である」とは、からだが病気でなく心にもゆとりを持ち、精神的にも社会的にも良好な状態をいいます。

新学期に向けて、自分に必要な健康になる方法を考えてみてください。

この1年間で 何回 言えた？



何回 言われた？

多ければ多いほど Happy になれる言葉ですね。

今年度1年間をふり返ってみよう！

心も体も健康に過ごせたかな？

<input type="checkbox"/> 朝食も欠かさず食べ、バランスよく栄養をとった	<input type="checkbox"/> 夜更かしをせず、質の良い睡眠を十分にとった	<input type="checkbox"/> 運動やお手伝いなどで体をよく動かした
<input type="checkbox"/> 排便のリズムが整っていた	<input type="checkbox"/> 丁寧な歯みがきができた	<input type="checkbox"/> 感染症対策をしっかり行えた(手洗い、マスク、換気など)
<input type="checkbox"/> 時間やルールを守り、メディアとうまく付き合えた	<input type="checkbox"/> ストレスを上手に解消した	<input type="checkbox"/> 人を思いやり、親切にすることができた

みんなの心と体の健康のために続けてほしいこと

気持ちのよいあいさつ・言葉

おはよう！ げんき？ こんにちは

またね

ありがとう

ごめんなさい

感染症対策

きつとこころとくちよ

継続は力なり

時間を守る

食事

登校

睡眠

誰かの役にたってみる

一日一善！

3月3日は耳の日

イヤホン・ヘッドホンは危険に気づける音量で聴こう。

難聴とか

交通事故とか

母の雷とか

いろいろと心配です

<新型コロナウイルス感染症について>
オミクロン株の感染拡大が続いています。今後も引き続き感染予防対策（マスク着用、手洗い、換気、ソーシャルディスタンス、咳エチケットなど）をお願いします。

健康観察票について

毎朝、忘れずに健康観察票に体温測定等記入をし、学校の昇降口でチェックを受けてください。
3年生と卒業式に出席の保護者は卒業式当日に、いつもの健康観察票でなく、別用紙に体温等記入し提出をお願いします。卒業式後も、健康観察票は引き続き体温等記入し、3月分の健康観察票はその後2週間は家庭で保管をお願いします。卒業後登校する場合は、3月分の健康観察票の提示をお願いします。

1・2年生は3月分は春休み中も記入し、4月の始業式に学校に提出してください。



3年生卒業おめでとうございます
「自分のからだは自分で守る」心もからだも健康に過ごせるよう願っています。健康手帳は3年間の成長記録です。母子手帳と一緒に大切にしまっておいてください。

