



今月の保健目標
1年間の生活を見直そう

今年1年、みなさんは健康に過ごせましたか？新型コロナウイルス感染症やインフルエンザにかからなかったし、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。



一年間を通して、**健康的な生活が**できましたか？

大人になってからもずっと健康で過ごせるためには、体によい生活習慣の確立と、その積み重ねが大切。ケガや病気になってから治療をするよりも、ケガや病気をしないように普段の生活の中で心がけることが重要です。一年間、健康に気をつけて生活できましたか？

<input type="checkbox"/> 規則正しい生活リズムで過ごせた 	<input type="checkbox"/> 栄養を考えたバランスの良い食事ができた 	<input type="checkbox"/> 適度な運動で体力の維持を心がけた 	<input type="checkbox"/> ケガや病気の予防を実行できた
--	--	---	---

ヘッドホン・イヤホンに注意!



3月3日は耳の日。皆さんは、耳の健康について考えたことがありますか？ スマートフォンやタブレット、パソコンなどで音楽を聴いたり、動画を観たりするとき、ヘッドホンやイヤホンを使う人も多いと思いますが、長時間の使用はとても危険です！
なぜなら、耳が聞こえにくくなる難聴になるリスクがあるからです。しかも、いったん難聴になったら、回復が難しいと言われています。
大切なのは、予防！ ヘッドホンやイヤホンをしたままでも、周囲の会話が聞き取れるくらいの音量にする、1時間に1回・10分間ほど耳を休ませるなどの対策をしましょう。

<感染症について>

新型コロナウイルスやインフルエンザの感染が発生しています。今後も引き続き感染予防対策をお願いします。発熱した場合は、新型コロナウイルスとインフルエンザを疑い、医療機関を受診しましょう。感染が確認されたら健康手帳に保護者が記入し、早めに学校に提出してください。

春休みの過ごし方

<p>歯の治療は済んでいますか？ 他にも気になるところがあれば治療しておきましょう。</p>	<p>ルーズな生活にならないよう休み中も早寝早起きを続け、朝食もきちんと摂りましょう。</p>	<p>やりすぎないようにスマホは使用時間を決めて守りましょう。たまには電源オフの日も！</p>	<p>ストレスがたまっていないですか？ 休みを利用して上手に気分転換を図りましょう。</p>	<p>身のまわりを整理し、新年度を快適な状態でスタートできるようにしておきましょう。</p>
--	---	---	--	--



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。

