



この1年間ねんかんの中で、どんななかけがをしたかな？どんなびょうき病気になったかな？それともけがもびょうき病気もせずに1年間ねんかん過ごせた人ひともいるかもしれませんね。次年度じねんどにおいて、さらによい健康けんこう生活せいかつがおくれるように、今年度こんねんどの健康けんこう生活せいかつをしっかりぶ振りかえ返りましましょう。

## 1年間の健康生活を振り返ってみよう



3食しょく、好きすき嫌いきらいせずに  
バランスたよく食たべた



早寝はやね早起はやおきし、規則きそく正ただし  
い生活せいかつリズムで過すごせた



ゲームやスマホばばかりせ  
ず、適度てきどに運うん動どうをした



ケガびょうきや病びょう気きの予よ防ぼうをすす進  
んでしっかり実じつ行こうできた



友ともだちと仲なか良よくし、けん  
かしても仲なか直なおりできた



いつも身みの回まわりを清せい潔けつ  
に保たもつことができた

はるやす けんこう す  
**春休みも健康に過ごすために**

- 朝あさごはんをしっかりと食たべる。
- 早寝はやね早起はやおきをする。
- 手て洗あらい・歯はみがきなど清せい潔けつを心こころがける。
- 治ちり療りょう（おし歯はなど）をお終おわらせらる。

ねん ほけんしつりようけんすう  
この1年の保健室利用件数は…

けが……2,165件けん

びょうき……1,358件けん

※3月23日時点での件数です。  
利用件数が減っています。次年度も健康・安全に過ごせる  
よう、保健室からもサポートしていきます！