

ほけんだより 3月

美郷北学園保健室 3月15日(金)

いくつOがつく?

♪ 1年間の生活をふり返ってみよう ♪



この1年間、健康な生活を送ることができましたか?ふりかえてみて、できたものに『O』をつけてみましょう。
できたこと、できなかったことをしっかり見直して、4月からの新しい生活につなげていきましょう。

<p>せいかつ 生活のリズムは安定していた</p> <input type="checkbox"/>	<p>はいべん 排便のリズムはよかった</p> <input type="checkbox"/>	<p>ぼ しゅうびょう むし歯や歯周病にならなかった</p> <input type="checkbox"/>
<p>しょくじ 食事はおいしく、好ききらいせずに食べた</p> <input type="checkbox"/>	<p>けいたい 携帯・スマホやゲームの時間を決めて守った</p> <input type="checkbox"/>	<p>かぜやびょうき 予防をした</p> <input type="checkbox"/>
<p>うんどう 運動をするよう心がけた</p> <input type="checkbox"/>	<p>たの 楽しいと感じることがあった</p> <input type="checkbox"/>	<p>ものごと 物事に集中できた</p> <input type="checkbox"/>

「ありがとう」は魔法の言葉

「ありがとう」は言ったほうも言われたほうも嬉しくなる魔法の言葉。3月9日は「サンキューの日」と言われています。「ありがとう」の機会は、日常にたくさん隠れています。普段言えずに心にたくさんたまっている「ありがとう」を言葉にして伝えてみるとよいですね。



少しずつ寒さも和らぎ、春の気配を感じる季節になりました。今年度も残りわずか…3月は1年の締めくくりの月です。1年間、健康に過ごすことができましたか?この1年間に振り返りながら、4月から新たな気持ちでスタートできるように元気に過ごしましょう!

みみ 耳のはたらきってな〜に!?



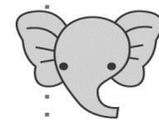
みみは、いろいろな音を聞いて脳に伝える働きと人が体のバランスをとるための働きがある大切な器官です。



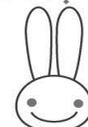
- 音を聞く
- 音の方向を知る



からだのバランスをとる(こまくの奥の「さんはんきかん」というもので)

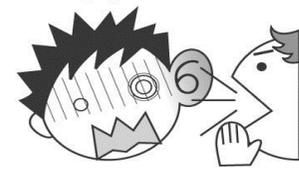


大切な耳のために気をつけたいこと



鼻を両方いっぺんにかまない

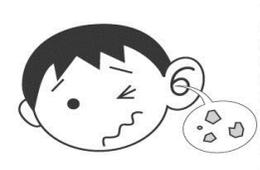
耳もとで大きな声を出さない



耳をたたいたりしない



耳あかをためたまにしない



(片方ずつかむ)



はるやす せいかつ かんが 春休みの生活を考えよう!

はるやす 春休みは

自分メンテナンス!



これまで内科検診、歯科検診、視力検査、色覚検査、脊柱側彎症検査などいろいろな検診を受けてきました。検査後にももらった「受診のすすめ」がそのままになっていませんか?検査や治療が終わっていない人は、春休みのうちに済ませておきましょう!

はるやす 春休み中も

生活リズムを崩さないように、「早寝・早起き・朝ごはん」で新年度を元気にスタートする準備をしましょう!