

おうちの人と一緒によみましょう



平成 30 年 3 月  
 粕壁小学校  
 保健室

朝晩はまだ冷え込みますが、日中は暖かい陽射しを感じられるようになってきました。待ち遠しい春の訪れもうすぐですね。

さて、今年度も残り僅かとなりました。みなさんはこの1年間、健康に過ごすことができましたか。健康に過ごすためには、規則正しい生活習慣の確立と、その積み重ねが大切です。ケガや病気をしないように普段の生活の中で心がけ、学年のしめくくりの時期を元気にすごしましょう。



3月の保健目標  
 健康生活の  
 反省をしよう

3月3日

◆みみの日

◆ひなまつり

3月10日

◆さとうの日

ありがとうございました

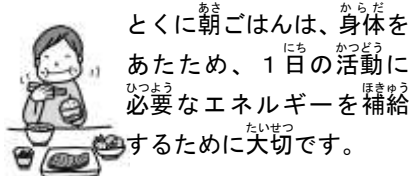
1年間、お家の方と一緒にお子様の成長を喜んだり、考えたりすることができました。たくさんお話ができたことを嬉しく思います。ありがとうございました。



春休みを  
 元気にすごしましょう

卒業式や修了式が終わると春休みです。毎日の通学がなくなり、つい生活も不規則になりがちです。お休みに朝寝坊を続けていると、食事の時間も不規則になり、生活のリズムが乱れて、からだのだるい、よく眠れないといった不調もおきやすくなります。なるべく毎日決まった時間に起きて、ゆっくりしたい日も、普段より1時間遅れには起きるようにし、春休みも元気に過ごしましょう。

3食きちんと食べる



とくに朝ごはんは、身体をあたため、1日の活動に必要なエネルギーを補給するために大切です。

夜は早く寝て、毎日決まった時間に起きる

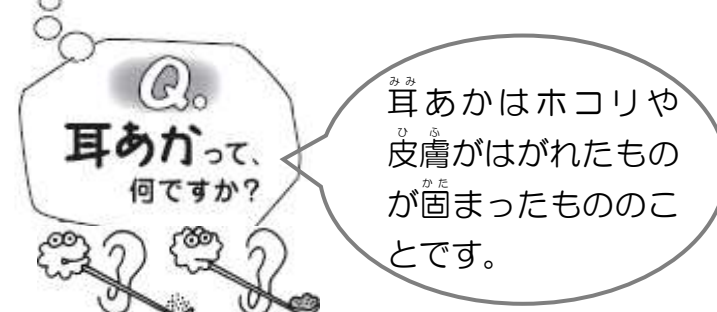


生活リズムを整えるためには、まずは早寝早起きが大切です。

適度な運動を続ける



日中に身体を動かすようにすると、適度な疲れから寝つきがよくなります。



こんな症状はありませんか？



こんな行動が原因かも！



耳の中が炎症を起こしていたり、中耳炎や難聴など、耳の病気の可能性があります。症状が続くときは、耳鼻科を受診しましょう。

耳は複雑で、デリケートです。耳の近くで大きな音を出したり、とがったもので傷つけたりしないように気をつけましょう。



今年度

保健室 来室状況

※のべ人数。単位は人

	4月	5月	6月	7月	9月	10月	11月	12月	1月	2月
けが	143	225	242	102	196	179	120	178	97	130
びょうき	73	135	99	83	103	75	73	50	77	63
そのた	3	3	14	5	2	0	8	4	1	1

◆合計◆

けが 1612 人      びょうき 831 人      そのた 41 人

2月23日現在