

ほけんだより

令和3年3月17日 No.17
舞鶴市立吉原小学校保健室
おうちの方と一緒に読みましょう

3月のほけん目標
1年間健康な生活ができたか見直してみよう

3月は、学年のしめくくりの月です。この1年はどんな年でしたか？
たくさん我慢をした1年。ていねいな手洗いや毎日のマスク着用など、感染症にかからないように努力したことを、1つでも思いつく人は、自分で自分に“はなまる”をあげてください。
そして、新しい学年を元気に迎えられるように、春休みも生活リズムを整えて過ごしてくださいね。



今年1年、がんばったことに印をつけよう！

<input type="checkbox"/> 早寝早起きができた	
<input type="checkbox"/> 毎日朝ごはんを食べた	
<input type="checkbox"/> 歯みがきをがんばった	
<input type="checkbox"/> 手洗い・うがいをした	
<input type="checkbox"/> 外でからだを動かした	
<input type="checkbox"/> すききらいせず何でも食べた	
<input type="checkbox"/> 毎日ハンカチとティッシュを持っていた	

7つできた！

4~6つできた！

すごい！

もう少し！

その調子で
健康習慣を続けよう

できなかったことは、
新しい学年の目標にしよう

1~3つできた！

どれもできなかった

がんばって！

ざんねん！

ほかの健康習慣も
取り入れてみよう

まずは、できそうなものから
取り組んでみて



保健室の1年間 (4月8日~3月16日)

〇ケガが多かったのは、
打撲(98人) すり傷(49人) 切り傷(28人) でした。

〇びょうきが多かったのは、
腹痛(37人)、頭痛(34人)、吐き気(16人) でした。

