

ほけんだより

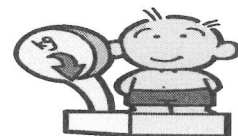
令和5年3月13日
No.15
中部小学校 保健室

今年度も残すところ1週間あまりとなりました。

今年度も、新型コロナウイルス感染症予防のため、今までにない様々な対策がとられ、我慢することも多かったのではないのでしょうか。思い通りにならない経験が、将来の力につながることを願っています。

保健関係の行事や感染対策へのご協力に感謝いたします。ありがとうございました。

★「身体測定結果のお知らせ(3学期)」を配付します。
成長の記録ですので、ご覧ください。



★保健室の1年間(3/10までの延べ人数)

○保健室を利用した人…3475人

- ・多かったけが ①だぼく ②すりきず ③ねんざ
- ・多かった症状 ①頭痛 ②腹痛 ③気持ち悪い

3月です…

しんがく しんきゅう いしき せいかつ
進学・進級を意識した生活にしていきましょう!

あさ 朝の過ごし方

- ◎いつもの時刻に起きます。
- ◎顔を洗い、歯みがきをします。
- ◎朝ご飯を毎日食べます。



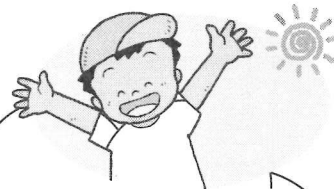
よる 夜の過ごし方

- ◎入浴して体をせいけつにします。
- ◎疲れを取るため、早く寝ます。
- ◎ねる前にていねいに歯みがきをします。
- ◎夜遅くまでテレビやゲームをしていると、脳が興奮して眠れなくなります。注意しましょう。



ひる 昼の過ごし方

- ◎運動の前後はしっかり水分を取ります。
- ◎まだまだ寒い時がありますから、気温にあった服装をします。
- ◎友だちと外遊びをします。
- ◎学習や読書の時間をとります。
- ◎ゲームは決められた時間にします。



ひま 時間を決めて

