



3月 ほけんだより

白鳥小学校第10号
令和3年3月1日

日中はポカポカ気持ち良く、春の足音を感じられるようになりました。かと思えば、冬に逆戻りしたかのように寒い日もあります。寒暖差の激しい日が続くと体調を崩しやすくなります。今年度、最後の月を元気に過ごせるよう、規則正しい生活を心がけましょう

1年間、健康にすごせましたか？



一年間、心も体も健康に過ごすことができましたか？8つの項目をチェックしてみましょう！できたこと・あまりできなかったことを見直し、4月からの生活に繋げていってくださいね。

保健室の1年間



ケガの件数

598 件

症状別

1位 打撲 2位 すり傷

症状別

1位 頭痛 2位 腹痛

病気の件数

310 件

1日辺りの平均来室者数 5.4人

<2月19日 現在>

<input type="checkbox"/> 早ね・早起きができる	<input type="checkbox"/> 朝ごはんを毎日食べることができた	<input type="checkbox"/> 歯みがきがしっかりとできた	<input type="checkbox"/> 鏡を見ながら歯をみがくことができた
<input type="checkbox"/> 外から帰った後、手洗いができた	<input type="checkbox"/> 毎日体温を測ることができた	<input type="checkbox"/> TVやゲームの時間を守ることができた	<input type="checkbox"/> 友達と仲良くできた



心も体も元気でなければ、勉強も運動もできません。学校生活を楽しく元気に過ごすためにも、日頃から体調管理をしっかり行いましょう。

<p>8個人 パーフェクトすげー！！</p> <p>心も体も健康的な生活が送れました★</p> <p>この調子で来年も続けてね！</p>	<p>7~5個人 おい！！</p> <p>あと少しで健康的な生活が送れました♪</p> <p>来年こそは目指せパーフェクト！</p>	<p>4~2個人 もう少しがんばって！</p> <p>健康的な生活を送るために、生活習慣を見直そう！</p>	<p>1~0個人 残念…。</p> <p>来年こそは健康的な生活を目指そう！もっと自分を大切に！</p>
--	--	--	--

