

保健目標

ねんかん けんこうせいかつ はんせい
1年間の健康生活の反省
をしよう。

ほけんだより 3月

「どこで/誰と/何を/何時に帰る」を忘れずに



令和6年3月21日
龍郷町立秋名小学校

病気・けがの予防に...

大切な「見直し」「ふりかえり」

令和5年度も、あっという間にまとめの3月になりました。6年生は中学校へ、1年生から5年生までは学年が上がり、もうすぐ新しい生活が始まります。その準備のひとつとしてやっておいてほしいのが「健康面の見直し・振り返り」です。この1年間で、何かしらの病気やけががあった人も少なからずいることでしょう。これから迎える新年度、



病気やけがを予防し、もっと健康に過ごすために「手洗いができていなかった」「つかれていた」など、なぜそのとき病気やけがになったのかを改めて考えてみることも大切です。

そして、今調子がよくないところがあれば、春休みのうちに受診し、できれば治しておきましょう。



今年度の、保健室利用状況がまとまりましたので、お知らせします。秋名小学校でのけがや病気・健康相談などでどのくらいの方が保健室を利用したか、また、どんなけがや病気によるもの多かったか、みなさんもそれぞれ確認・分析して、来年度からの生活に活かしてくださいね。「その他」が多いのは、自分の成長に興味を持って、身長や体重を計測しに来てくれた人が多かったからです。

春休みの過ごし方

は

歯の治療は済んでいますか？
他にも気になるところがあれば治療しておきましょう。

る

ルーズな生活にならないよう休み中も早寝早起きをつけ、朝食もきちんと摂りましょう。

や

やりすぎないようにスマホは使用時間を決めて守りましょう。たまには電源オフの日も！

あ

ストレスがたまっていますか？
休みを利用して上手に気分転換を図りましょう。

み

身のまわりを整理し、新年度を快適な状態でスタートできるようにしておきましょう。

ネットリテラシーを身に付けよう

SNSに悪口や個人情報アップしないこと



間違い探しの答え

やってみよう！ 基本的な手話

| | |
|-------------------------------|----------------------------------|
| 「こんにちは」 両手の人差し指を向かい合わせて曲げる | 「さようなら」 手のひらを相手に向け左右に振る |
| 「ありがとう」 右手を左手の甲に乗せたあとに上げる | 「ごめんねさい」 親指と人差し指で眉間の前でつまんで下ろす |

7つの間違い探し

