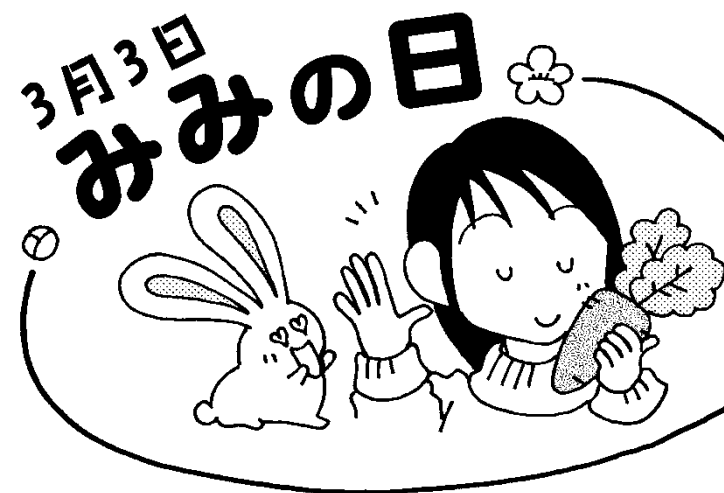


ほけんだより3月

平成30年度 山崎小学校 ほけんしつ

3月に入りました。6年生はいよいよ卒業、そのほかのみなさんは新しい学年が近づいてきています。のこりわずかな時間をたいせつにして、それぞれの新しいスタートをむかえましょう。



耳 こんなこと
ありませんか？

耳をたいせつにしよう

・聞こえにくい ・痛い ・耳なりがする

気になることがあれば
耳鼻科のお医者さんへ!!



☆1年間の自分のけんこうについてふりかえってみよう! ☆
下の表に書きこんでみてね!

健康生活成績!?		選んだ番号を□の中に書き 合計で30点取ればあなたは 健康的! さあ、何点とれるかな?	合計 点
☐ 何でもよく食べたかな? ①好ききらいがたくさんある ②少しきらいなものがある ③何でもよく食べた		☐ 人との関わりは? ①つらいことが多かった ②ときどき悩むことがあった ③いつも気持ちよく関われた	
☐ 食後の歯みがきができた? ①いつもできなかった ②ときどき忘れた ③必ずみがけた		☐ ハンカチ・ティッシュ持てた? ①忘れることが多かった ②かばんの中には入ってた ③いつもきちんと持ち歩けた	
☐ 外出後の手洗い・うがいは? ①いつもできなかった ②ときどき忘れた ③必ずやった		☐ 爪は伸びていなかった? ①いつも伸びていた ②ときどき切り忘れた ③いつもきれいに切っていた	
☐ 毎日の排便(うんち)は? ①3日以上出ないことが多かった ②2日に1回くらい出た ③毎日うんちを出した		☐ テレビ・ゲーム・パソコンは? ①3時間くらいダラダラ続けた ②1時間くらいは続けた ③30分ごとに目を休めた	
☐ 朝の目覚めは? ①起きるのがつらい、起こされた ②ときどき起きるのがつらかった ③いつも気分よくスッキリ!		☐ 朝ごはん食べたかな? ①いつも食べない ②ときどき食べなかった ③いつも食べた	

1年間、ほけんしつでたくさんの児童のみなさんとかかわることができました。本当にありがとうございました!
来年度も、山崎小学校のみなさんが健康でありますように・・・☆