

ほけんだより

1年間を 振り返ろう

今日から3月です。



おうちのひとと読みましょう。

近頃の皆さんを見ていて「1学期は～だったのに、今は〇〇ができるようになってすごいなあ。」と感じることが多いです。また、「あの時〇〇をがんばっていたから、それが役に立っているんだな。」と気づくこともあります。そんな時、改めて1日1日の積み重ねの大切さを実感します。

進級するまでにまだ約1か月あります。規則正しい生活リズムでかけがえのない日々を大切に過ごして欲しいなと思っています。

3月の保健目標は 1年間の成長を見つめよう です。

心も体も元気に今の学年を締めくくったら最高ですね。

そのために役立つことを下↓に載せています。ぜひチェックして取り入れてください。

1年間の 保健のおさらいです		
1 ころんとひざを すりむいたら ☐	みんなとき どうする? 正しいほうを 選べるかな? 全問正解で 100点を 目指そう!	8 やけどを してしまったら ☐
A どちらのよこを洗って から、保健室へ		A 痛みがなくなるまで、水で 冷やす
B そのまますぐに 保健室へ		B 氷を直接あてて、いそいで 冷やす
2 暑い日に運動を するときには ☐		9 38℃以上の熱が 急にでたら ☐
A のどがかわいてから、いっ きに水分をとる	A 学校を休んで2、3日家で ようすをみる	
B 運動をする前から、こまめ に水かお茶をのむ	B インフルエンザかもしれな いので、病院へ行く	
3 せきやくしゃみが でるときは ☐	6 カチカチうんちや ベチャベチャうんち がでるときは ☐	10 ねむれなかった 次の日は ☐
A 手で口をおおえ ばだいじょうぶ	A 赤・黄・緑の栄 養を、バランス よく食べる	A 朝にたくさん寝て、すいみ ん時間をとりもどす
B マスクをするの がエチケット	B とにかくヨーグ ルトだけをたく さん食べる	B いつもどおりの時間に起き る。すいみんのリズムを乱 さない
4 部屋の換気を するときは ☐	7 カゼで熱があがり はじめたら ☐	1問10点で計算しよう きみの点数は 100
A 運動場に面している窓だけ を開ける	A あたたかくして休養する	
B 空気の通り 道をつくる ように、対 角線の2カ 所を開ける	B 熱を下げる薬を のんだら、運動 してもいい	
5 カゼで鼻みずが でるときは ☐		
A 強くかんで、 鼻みずをだしきる		
B 耳がツンとならないように、 片方ずつやさしくかむ		