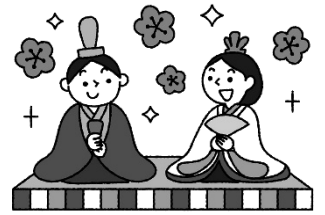


ほけんだより 3月

2024年3月1日
赤堀南小学校
ほけんしつ

今年度も残り1か月を切りました。この1年はどんな1年でしたか？
頑張ったこと、楽しかったこと、嬉しかったこと、悔しかったこと、たくさんあると思います。1年の振り返りをして、元気に新学期を迎えられるようにしましょう。



3度の食事を好き嫌いせずバランスよくとった



早寝早起きをして1日8時間くらいぐっすり寝た



毎日、規則正しい生活リズムですごせた

1年間の健康生活を振り返ってみよう



適度に運動をして積極的にからだを動かした



ケガや病気の予防を心がけて、実行できた



友だちと仲良くできた
喧嘩しても仲直りできた

みみの健康チェック!

一つでも心当たりがある人は、
一度、耳鼻科で診てもらいましょう



耳鳴りがする



聞こえが悪い



耳が痛い



めまいがする

心がザワザワするときは…

卒業や進級、進学の季節は、「さ
ようなら」と「こんにちは」がいっ
ぱい。毎日が慌ただしくて、気持ち
が落ち着かない人もいます。

そんなときは、できるだけ自分ら
しくいられるように、自分なりのリ
ラックス方法で乗り切りましょう。
心がほぐれたら、元気に活動する力
がきっとわいてきます！

★おススメのリラックス方法

- 好きな音楽を聴く
- 好きなおやつを食べる
- スポーツを楽しむ(体を動かす)
- 絵を描く
- お風呂にゆっくり入る
- たっぷり眠る



せき 咳エチケットって？

咳エチケットとは、インフルエンザやコロナウイルスなどの感染症をまわりの人にうつさないために、咳やくしゃみをするときにマスクやティッシュ、服のそでを使って、鼻と口をおさえることです。

さまざまな感染症が流行するこの時期は、特に大切です。咳エチケットを守って、自分もまわりの人も元気に過ごせるようにしましょう。

わるい例



なにもしない

手でおさえる

よい例



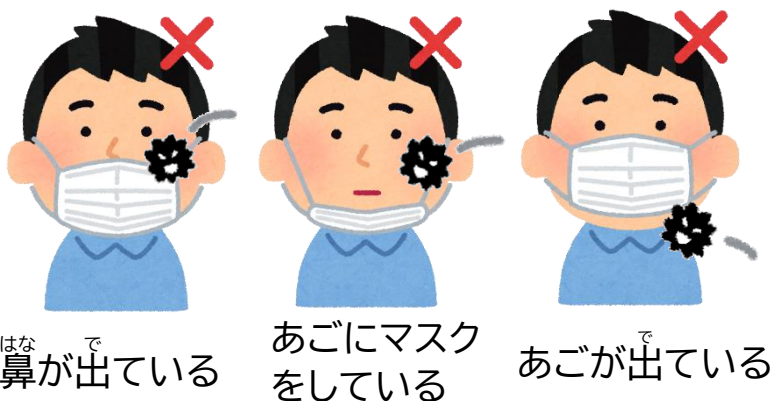
ティッシュでおさえる

服のそででおさえる

マスクをつける

●マスクのつけ方●

わるい例



鼻が出ている

あごにマスクをしている

あごが出ている

よい例



鼻とあごをおおってつけている