

すくすく

3月の保健目標
1年間の健康を振り返ろう。



志木市立志木第四小学校 保健室 R8,3

病気の予防力

- 早寝 早起きをして、生活リズムを守っている。
- 朝ごはん・給食・夕ごはんをよくかんで食べている。
- スッキリうんちのために、朝時間をとっている。
- 歯みがきは、歯ブラシを鉛筆持ちでみがいている。
- 毎日外に出て、体を動かしている。
- 手洗いは、こまめに ていねいに している。

けがの予防力

- 校舎内は、歩いて移動している。
- 体調が悪い時や痛みがある時は、周りの人に伝えられる。
- 傷口は、水で洗い流してきれいになっている。
- 鼻血の時は、しっかり鼻をつまんで止めている。
- 危険な場所に近づかないようにしている。
- AED が、どこにあるのか知っている。

ストレス対応力

- 自分なりの楽しみがある。
- 困った時に、相談できる人がいる。
- 問題が起こった時に、どうしたらよいか 考えられる。
- 心がかつかれている時に自分で気づける。

「早起き・朝飯・日光浴」

毎日を元気に過ごすヒケツは、
体と心が健康であること。

そのためには

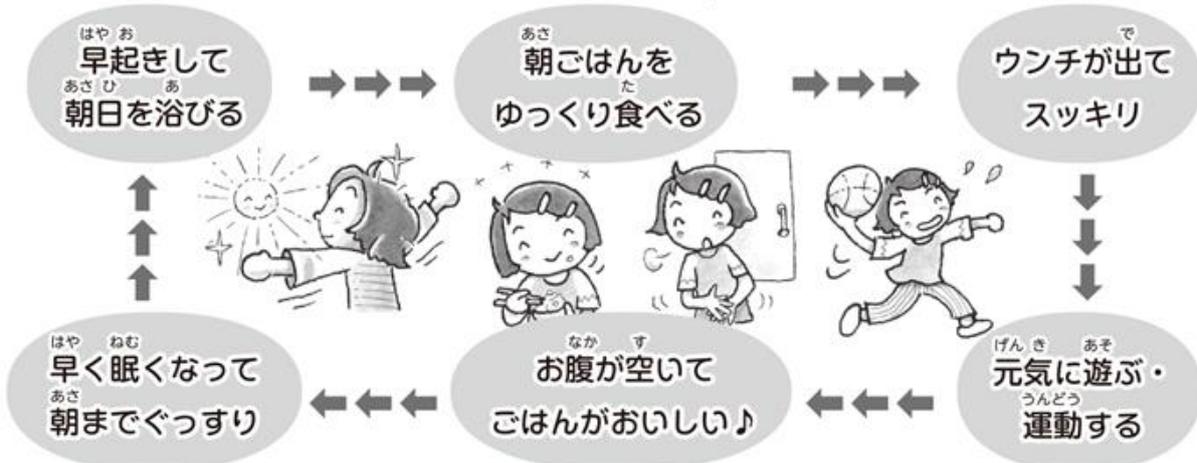
「自分の健康は自分で守る」

という気持ちで生活する
ことが大切です。

○がつかなかった所は、
これからの生活で気をつけたり、
新しく勉強していきましょう。

来年度も、
自分の体と心の健康を守って、
たくさん笑って、
やる気がわいてくる毎日
になりますように。

まずは早起き! / いいリズムで毎日元気



“まずは早起き”を意識しましょう。いいリズムが生まれ、元気に過ごせますよ。