

今年度、最後の月になりました。

4年生は卒業。1～3年生は進級がきまる時期です。後悔しないように、最後まで気を抜かず頑張ってくださいね。

ようやく、インフルエンザのピークも過ぎて暖かい日が増えてきました。しかし、春を迎えるにあたり、次は花粉のシーズンがやってきます。

花粉に負けない体をつくるためにも、自分のできることから生活改善してみましょう。



1年間の生活 ふりかえりチェックシート

5段階で
ふりかえって
みよう!

5 4 3 2 1
はい (できた) ← → いいえ (できなかった)

3度の食事は
きちんととれた

こまめに体を
動かした

毎日の睡眠は
十分とれた

大きなケガや
病気をしなかった

悩みや心配事が
なかった

1年間、
体も心も
健康だった
と思う。

花粉に負けない体をつくるために

せいかつしゅうかん ととの
生活習慣を整えて、
からだの抵抗力を
アップさせましょう!

新学期に備えよう!

治療は済ませた? 足りないものは
ない?

ストレスを
ためない

すいみんを
しっかりとる

バランスよく栄養をとる
(インスタント食品などはひかえる)

歯科医院

3月3日 耳の日

こんなことは
ありませんか?

- 耳あかがたまって
- 聞こえにくい
- いたい、かゆい
- キーンと音がする

耳を大切にしていますか?

耳掃除の仕方
綿棒で
耳の入り口付近を
やさしく拭き取る。

ピアスのトラブル
金属アレルギーや
細菌感染の可能性が!

**ヘッドフォン
難聴に注意**
大音量で長時間、
聞き続けられない。

**耳を痛めない
鼻のかみ方**
片鼻ずつ、ゆっくりと
やさしくかむ。