

ほけんだより 3月



令和5年3月1日
埼玉県立騎西特別支援学校
北本分校 保健室

3月の保健目標 1年間の生活の 反省をしよう！

3月は1年間のしめくくりの月です。みなさんにとってこの1年間はどんな年でしたか？

分校での生活、新しい友達との出会い、いろんなことがありましたね。

1年間を振り返るとともに、4月からいいスタートが切れるように、体調も整えてしっかり準備していきましょう。



3月の保健関係行事

24日（金） 身体測定

1年間の健康生活をふりかえてみよう



3度の食事を好き嫌いせずバランスよくとった。



早寝早起きをして毎日しっかり睡眠をとった。



毎日、規則正しい生活リズムで過ごせた。



適度に運動をして積極的にからだを動かした。



けがや病気の予防を心がけて実行できた。

3月3日は「耳の日」耳を大切に



ヘッドフォンの音量は控えめに。大きな音は耳に悪くだけでなく、交通事故の危険も。



耳の裏側も洗っている？洗い忘れの多い所なので、意識してきれいにしよう。



耳あかは日を決めて定期的に取り除こう。耳掃除はしすぎもダメ。2～3週間に1度程度に。



1学期の健康診断の結果、「受診のお知らせ」をもらった人は受診・治療は終わりましたか？

受診・治療がまだの人は、春休み中の時間のある時に医師の診察・治療を受けるようにしましょう。特にむし歯など自然に治ることがない疾病などはなるべく早めに治療しておきましょう。

