

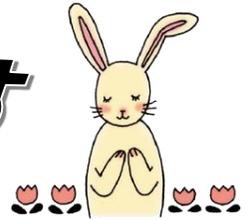
「ほっ」❤️とする保健室からのほけんだよ!



令和4年3月2日  
第11号  
上沖小学校保健室  
おうちの人とよみましょう  
家庭教配付

# ほっとけんしつ

かつ か みみ ひ  
**3月3日は 耳の日**です



## 耳のやくわり

- ① おと き 音を聞く
- ② おと ほうこう し 音の方向を知る
- ③ からだ 体のバランスをとる



## たいせつな耳のために きをつけること

☆ 耳のそばではやさしい声こえ はなで話す

☆ イヤホン、テレビ、ゲームの音量おんりょう ちいは小さめに

☆ 1時間じかんしたら耳を休やすめる

まわりの音が  
きこえるくらい!



# ねんかん 1年間をふいかえろう!

こんねんど  
今年度もあとわずか。あなたの健康点は10点中何点でしたか?  
けいぞく  
できたことは継続して、むずかしかったところは特に気をつけて取り組んでみましょう。

## 生活習慣

はやね  
・早く寝た



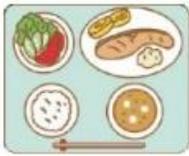
てん  
点

はやお  
・早く起きた



てん  
点

しょくた  
・3食しっかり食べた



てん  
点

まいにち  
・毎日  
からだ  
を  
つこ  
動かした



てん  
点

## 清潔

あさばんは  
・朝と晩には歯みがきした



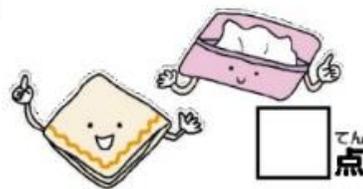
てん  
点

てあら  
・手洗い・うがいなど  
かんせんたいさく  
感染対策を心がけた



てん  
点

・ハンカチ・ティッシュを  
いつも身につけていた



てん  
点

## 心の健康

げんき  
・元気にあいさつした



てん  
点

とも  
・友だちと仲良くした



てん  
点

じぶん  
・自分なりの方法でストレス  
を分散した



てん  
点

そうけい  
合計 \_\_\_\_\_ てん  
点

## ☆☆ ねんかん ほけんしつ 1年間の保健室をふいかえって ☆☆

こんねんど  
今年度も、マスクの着用や手洗いをみんなで取り組みましたね。自分のためにも、まわりの人のためにも、思いやり  
のある感染症予防をしてくれてありがとう。また、保護者のみなさまにおかれましては、毎朝の検温や健康観察など、  
学校の感染症対策にご理解、ご協力いただきありがとうございました。

ほけんしつ  
保健室では、これからも健康で楽しい学校生活のためにお手伝いしていきます。引き続きよろしくお願ひします。