

3月 3日 ぼけんだよい

武里小・保健室
R2. 3. 2

梅の花も咲き誇り、春の訪れを告げているようです。

この1年、みなさんにとってどんな1年でしたか。病気やけがに気をつけて、健康な生活を心がけることができたでしょうか。

現在も新型コロナウイルスの世界的な流行に、心配な日々が続いています。感染症予防の基本“うがい”“手洗い”の徹底と睡眠、食事をしっかりと、予防を心がけましょう。



耳を大切に



～春日部市学校歯科保健優良校コンクールで「努力校」に選ばれました～

毎年、歯科保健活動やむし歯治療率により、コンクールがあります。武里小のみなさんのむし歯予防の取り組みとむし歯治療により、努力校の賞をいただくことができました。これからも歯を大切にして、一生自分の歯で食事ができるようにしましょう！



今月の保健目標

健康生活の反省をしよう！

げんき ねん 元気に1年をすごせましたか？



今年一年のがんばり度チェック表

- ☐ 早ね早おきができた
- ☐ 朝ごはんを毎日しっかり食べた
- ☐ 食事の後は、しっかりはみがきをした
- ☐ すききらいせずなんでも食べた
- ☐ よくかんで食べた
- ☐ 外で元気に遊んだ
- ☐ いつも正しい姿勢ができた
- ☐ ゲームは時間を決めて、やりすぎないように注意した
- ☐ 大きなけがをしなかった
- ☐ 友だちと仲良くできた
- ☐ ハンカチ、ティッシュをいつも持ち歩いた
- ☐ つめはきれいに切ってあった
- ☐ 手洗い、うがいを忘れなかった
- ☐ むし歯ができなかった
(できたけれどきちんと治療した)

チェック方法

質問を読んで、できたものには左の口にチェック『レ』を入れてね。
低学年のみなさんはおうちの人と一緒にチェックしてみましょう。



さあ、いくつチェックがついたかな？
全部チェックがついたら合格！その調子でがんばってね。チェックが少なかった人は、今日からいっぱいチェックがつくようにがんばってね。