ほけんだより No.１６
春休み号
球磨村立球磨中学校　保健室
文責　齋藤　亜葵

いよいよ春休みです。そして、進級まであと少しです。この１年間みなさんは、どのように過ごしましたか？満足できる人、満足できない人、いろいろな人がいると思います。自分の１年を振り返って、来年度にいかしましょう！

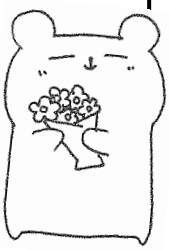
１年間の健康習慣をふりかえろう！

生活習慣

- □ 早寝早起き
- □ バランスのよい食事
- □ 適度な運動

病気の予防

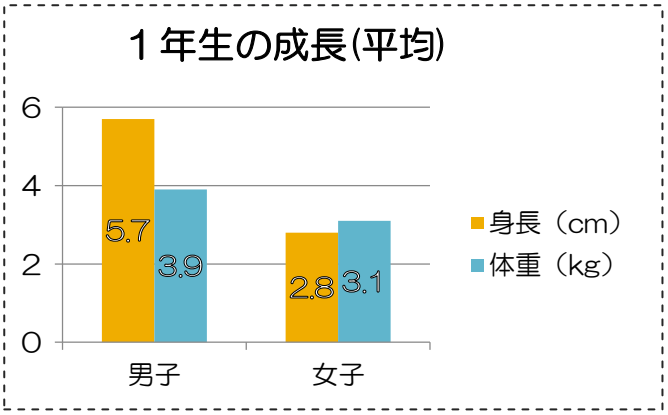
- □ 病気の予防
- □ 手洗い･うがい
- □ 部屋の換気
- □ 咳エチケット

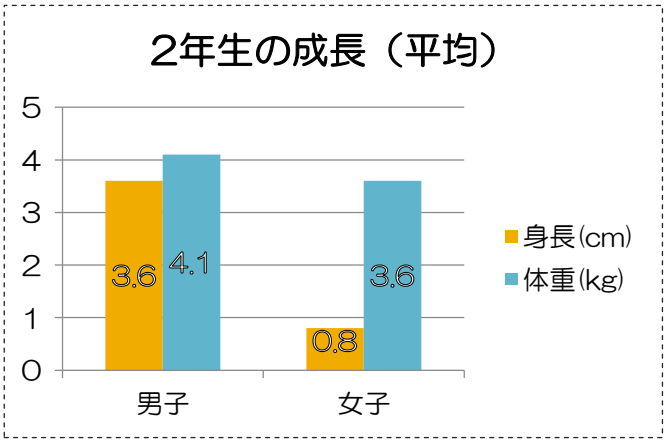


こころの健康面

- □ 元気に挨拶
- □ 友だちにやさしく、花束言葉
- □ ストレスをためない

★１年間の成長★





新しい学年に向けて 春休みの生活のススメ

- □ 健康を守ろう！
  …健康習慣を春休み中も続けましょう。習慣は１日、２日で成り立つことはありません。毎日意識して健康習慣を作っていきましょう。
- □ 安全安心な生活をしよう！
  …部活での練習中などのケガや、自転車に乗るときなどの事故に十分気をつけましょう。
- □ 治療を済ませておこう！
  …新学期が始まったら、すぐに健康診断が始まります。今年度中に治療ができるものは今年度中に済ませましょう。

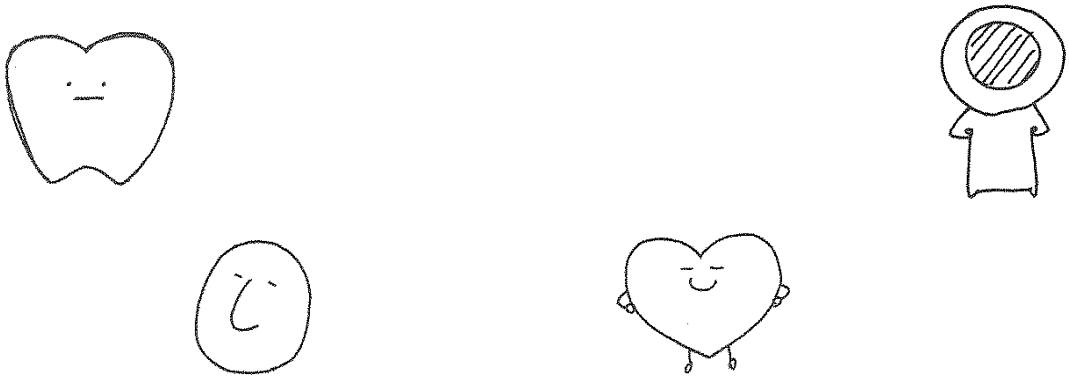
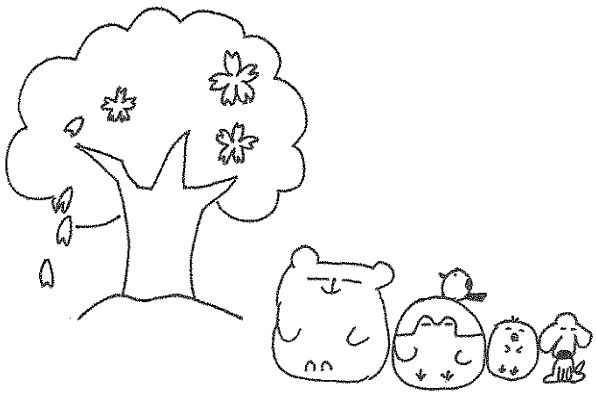
＊「向日葵」返信コーナー（感想・要望等お待ちしております。）　（　）年（　）組　氏名（　　）

保健室の１年

多かったケガ
１位：切り傷
２位：擦り傷
３位：虫刺され

多かった病気
１位：頭痛
２位：腹痛
３位：気分不良

健康診断後の治療状況



保健室のほっこり