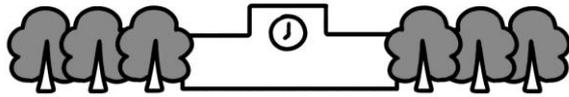




ほけんだよ！



かつ

3月



あいちけんりつおかざきろうがっこう
愛知県立岡崎聾学校

れいわ ねん がつついたち
令和4年3月1日

ありがとう

というだけで...



この冬は雪が降る日が多くありましたが、ようやく暖かな日が増えてきました。3月はしめくりの時期です。どんな1年を過ごされましたか？

3月9日は「サンキューの日」です。「ありがとう」は言った人にも言われた人にもいいことがあります。感謝の気持ちを言葉にして伝えていきますか？1年間の感謝の気持ちを込めて、家の人、友達、先生に「ありがとう」を伝えてみましょう。

かつ ほけんもくひょう 3月の保健目標

けんこうせいかつ はんせい 健康生活の反省をしよう

自分でつけよう

健康の通知票



この1年を振り返って、5段階で評価してみよう

- 5 毎日できた
- 4 だいたい毎日できた
- 3 できたりできなかったり
- 2 あまりできなかった
- 1 ほとんどできなかった

できていたこと、できなかったこと、いろいろあると思います。自分の生活を振り返ることが大切です。できていなかったことの中から1つ選んで、春休みの目標を決めましょう！



健康診断の結果、受診が必ずだったものについては、新年度が始まる前にぜひ受診してください。

運動編



毎日適度な運動をしている

5 4 3 2 1

ウォーミングアップやクールダウンをしっかりとっている

5 4 3 2 1

痛いところがあったら思い切って休むようにしている

5 4 3 2 1

運動のあとはからだを清潔にしている

5 4 3 2 1

合計

点

睡眠編



毎日、早寝早起きをしている

5 4 3 2 1

睡眠時間を7時間以上とっている

5 4 3 2 1

寝る2時間前にはスマホやゲームをやめるようにしている

5 4 3 2 1

朝起きたら日光を浴びている

5 4 3 2 1

合計

点

食事編



朝・昼・夜ごはんを毎日きちんと食べている

5 4 3 2 1

栄養のバランスよく食べている

5 4 3 2 1

ダイエットのために、〇〇だけや〇〇ぬきをしていない

5 4 3 2 1

ジュースやおやつを食べすぎないようにしている

5 4 3 2 1

合計

点



<家の人と一緒に読みましょう>

令和3年度第3回学校保健委員会 報告

2月10日(木)に学校保健委員会を開催しました。その内容について報告します。昨年度に引き続き、新型コロナウイルス感染症予防のため学校医、学校歯科医、学校薬剤師の先生方にオンラインでの出席や、紙面での御指導をいただきました。PTAの役員の方々、御参加いただきありがとうございました。

保健室の1年間

4月から1月までの結果をまとめました。

感染症予防のため、症状がある場合は欠席・早退し、休養や受診するなど御協力をいただき、ありがとうございました。



学校医の先生方より

健康診断・新型コロナウイルス対策について～

<内科 石原先生>

手洗いやマスクをしっかりとすることで、新型コロナウイルス感染症だけでなく、かぜやインフルエンザに感染する子どもも少ない。今年は少しずつ収束に向かうのではないかと考えている。

<耳鼻科 山本先生>

耳鼻科検診は特に問題なかった。補聴器や人工内耳の扱いもよく安心した。花粉症の人が新型コロナウイルスに感染すると、鼻やのどの症状が重複して発生し、息苦しくなる。手洗い・うがい・換気等、感染防止対策を十分にとってほしい。

<歯科 太田先生>

コロナ禍でも感染対策をしながら歯科検診ができた。ありがとうございます。ブラッシングは感染対策をしながら行ってほしい。診療所はしっかりと感染対策をしているため、安心して受診してほしい。

<眼科 矢藤先生>

本来なら夏に流行するアデノウイルスが、現在例年の2倍の数になっている。手洗いをさらに丁寧に行ってほしい。

<薬剤師 井澤先生>

環境衛生検査の結果は、よかった。換気をこのまましっかりと継続してほしい。気温が低いので、暖房を利用しながら寒さ対策も同時に行い、風邪を予防してほしい。

