ほけんだより

3月

R6.3.1　福井南特別支援学校　保健室

今年度もあと1か月、今の仲間で過ごすのもあと少しです。この1年間のことを振り返りながら、残りの時間も元気に過ごしましょう！

3月の保健目標　1年間の自分の生活をふりかえろう

□ 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1日8時間くらいぐっすり寝た

□ 毎日、規則正しい生活リズムですごせた

1年間の健康生活をふり返ってみよう

□ 適度に運動をして積極的にからだを動かした

□ ケガや病気の予防を心がけて、実行できた

□ 友だちと仲良くできた喧嘩しても仲直りできた

自分はいくつ当てはまったかな？

今年度もあと少し、規則正しい生活を送るように心がけましょう。

●5～6個当てはまった人

：健康的な生活を送れています。
来年度もこの調子で過ごしましょう！

●0～4個当てはまった人

：来年度はできた項目を一つでも増やせるといいですね！

3月の保健行事

2/26(月)～5(火)　体重測定　：　各学部

12(火)　薬剤師出前授業（アルコール）

：　高等部A課程2年

おうちの方へ

本年度も感染症対策をはじめ、本校の保健活動に御協力をいただき、ありがとうございました。今後も感染症の流行状況を見ながら感染症対策や教育活動を実施していきます。引き続き御家庭でも健康観察をお願いします。

花粉をシャットアウト！　花粉症対策クイズ

1 **症状を抑えるポイントは、花粉を体に**

○○○○、○○○○こと！

2 **○○○をつけて、鼻・のどから入る花粉をガード。**

鼻やあごに○○○ができないようにしましょう！

3 **外から帰ったら、○○についた花粉を払い落としましょう。**

答え…①つけない、いれない　②まず、すまま　③ふく

まとめ　今年度の保健室利用状況

けガ	病気	相談	一日平均
783人	256人	5人	6.8人

（R6.2.22現在）

今年度は、昨年度より小さな傷や虫刺され等のけがで保健室に来る人が多かったです。けがについて、保健室に来る前に手を洗って汚れを落としてきてくれたり、カットバンを剥がすタイミングを覚えていてくれたり、保健室の伝えていることをよく聞いて実践してくれている人がたくさんいたように思います。

来年度も健康に気を付けて、元気に過ごしましょう！