

たんぽぽけんしつ

碧南市立
中央小学校

NO.12



3月に入り、暖かい陽気の日が増え、春の訪れを感じる季節になりました。今年度も残すところあと1か月。この1年間、どのように過ごしましたか？自分の生活習慣についてチェックをして、目標を立ててみましょう！

この1年間、健康な生活を送るためにできたことは、いくつ？

～できたところに、✓（チェック）をしよう！～

できなかったところがある人は、
目標を立ててみよう！

目標

(例：毎日、朝ごはんを食べる)



そのために…

(例：朝6時までには起きる)



早ね早おきが
できた



毎日3食を
きちんと食べた



すきらいを
へらせた



元気に
運動をした



外から帰ったあと
手洗いをした



大きなけが・
病気をしなかった



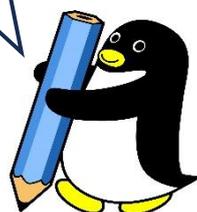
友だちと
なかよくすごした



食後はきちんと
歯をみがいた



ぐあいがよくない
ところをなおした



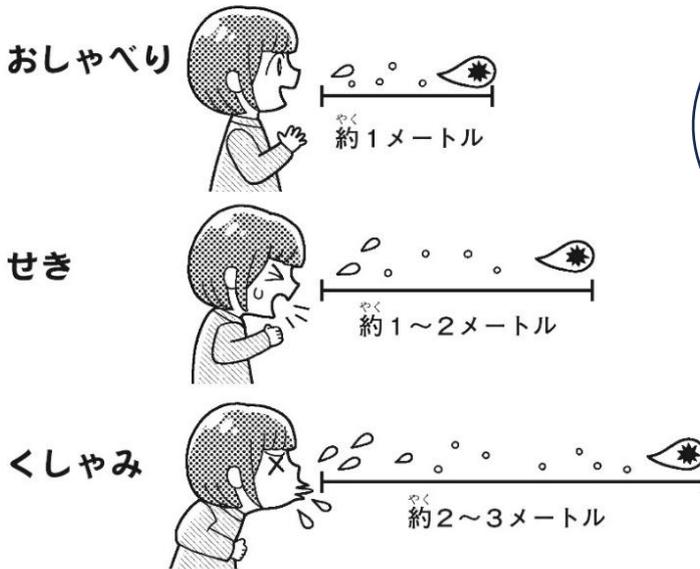
保健委員会で考えた健康目標を保健室前に掲示しました！

かぜやインフルエンザ、花粉症などによって、
飛まつが飛びやすい季節になってきました。

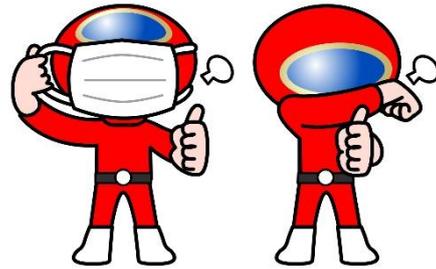


“飛まつ”が飛ぶきよりを 見てみよう

かぜやインフルエンザの原因となるウイルスをふくむ飛まつは、想像以上に遠くまで飛びます。



咳やくしゃみが出る時は、マスクをつけたり、そでで口や鼻をおおうなどして、ほかの人に飛まつがかからないようにしましょう。



© 少年写真新聞社 2023

フッ化物洗口の予定

3月5日(火)、12日(火)の2日間のみです。コップをわすれずに持ってくるようにしましょう。

保護者の方へ

- 今年度も、ご多用の中、お子さんの体調不良やけが発生時のお迎えなど、ご協力いただき本当にありがとうございました。
- フッ化物洗口について同意の有無、アレルギーや持病等について変更がある場合は、お知らせください。お手数をおかけしますが、よろしくお願いいたします。