



ほけんだより



貝塚市立北小学校 保健室

平成26年3月3日 発行

3月のほけんもくひょう

けんこうについて
一年間を
ふりかえろう

うめ はな が 咲き、少し 春 を 感じる 3月 が はじまりました。
とはいえ、まだまだ さむい 日 が 多く、春 が 待ち 遠い ですね。
さて、今年度 も 残り あと 2ヵ月 となりました。この 1年間
をふりかえり、自分の 成長 したところを、しっかり ほめてあげましょう。
3学期 も あと 少し!! 元気に 楽しく あご しましょう。

1年間をふりかえろう

まいにち 毎日、歯みがきが
できた?

お 好き・きらい せお
なんでも 食べた?

そと 外で 元気よく
体を うごかした?

とも 友だちと
仲良く できた?

いちねんかん
一年間をふりかえって、

- できた! → ○
- まあまあかな → △
- だめだった → ×

を
□の中にかきましょう。

はや 早く・早おきが
できた?

ルールや 約束を
まも 守ることが できた?

せっ 石けん で、しっかり
手を あらえた?



かぜ? 花粉症?

かぜと花粉症を見分ける3つのポイントを紹介しまあ!!

	かぜ	花粉症
熱	あり	なし
鼻水	ネバネバして 黄色っぽい	水っぽく サラッとしている
目	目の症状なし	目がかゆい

かぜと花粉症だと思っても、実はかぜ...ということもあります。
体調がわるいと思ったら、おうちの人か先生に言いましょう。



耳を大切に



おみ 耳は1日中音を聞いています。働きはこれだけではなく、
からだのバランスを保つ働きもあります。耳って大切!!

おみ 耳にも癒しを



こんなことしてみませんか??