

# ほけんだより 3月

R4/3/10 (木)

NO.14

養護教諭：日下 あかり

寒さが少しずつ和らいできました。皆さんにとって今年度はどんな1年でしたか？新しい学年のスタートをきれいに、1年の振り返りと準備をしましょう！

## \* 今月の保健目標 \*

### 健康生活の反省をしよう

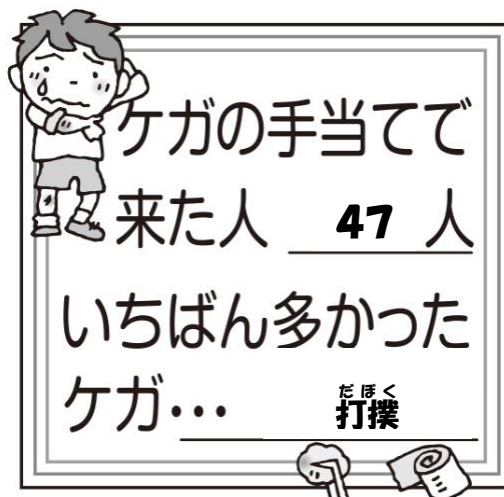
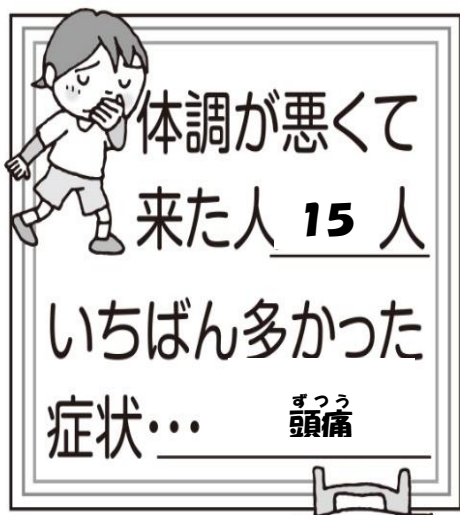
令和3年度の保健室の利用の様子は、以下の通りでした。来年度も体調やケガに気をつけ、充実した学校生活を送りましょう！



いちばん多かった月は

**10月です。**

(川崎校・キャンパス合計)



# はるやす ちゅう あたら がくねん じゅんび 春休み 中 は 新 しい 学 年 へ の 準 備 を し よ う !

が づ あ たら ねん は じ はるやす ちゅう こころ からだ やす  
4月から 新 しい 1年が始まります。春休み 中 は 心 や 体 を 休 め る な ど リ フ レ ッ

シュしながら、<sup>せいかつ</sup>生活リズムや <sup>からだ ちょうし ととの</sup>体 の 調子 を 整 え て お き ま し ょ う !

## からだ うご 体 を 動 か そ う

さんぽ 散歩やストレッチ、<sup>きん</sup>筋トレなど、<sup>じぶん</sup>自分でできる

うんどう せいかつ なか  
運動を生活の中にとりいれてみよう。

からだ うご  
体 を 動 か す こ と で、リフレッシュにもなり、

ちょうど <sup>よ</sup>良 <sup>つか</sup>い 疲 れ が、<sup>よ</sup>良 <sup>すいみん</sup>い 睡 眠 に つ な が り ま す。



## しよくじ バ ラ ンス の と れ た 食 事 を し よ う

にく さかな やさい くだもの いろいろ しゆるい た  
肉 や 魚、野菜、果物などの色々な種類の食べ

もの を バ ラ ンス 良 く 食 べ ま し ょ う。春休み 中 に

<sup>りょうり</sup>料理にチャレンジしてみるのもいいですね☆



## すいみんじかん ととの 睡 眠 時 間 を 整 え よ う

よ ぶん 夜更かしや、<sup>ひる</sup>昼と夜が <sup>ぎゃくてん</sup>逆転したような生活にな

らないように <sup>き</sup>気をつけましょう。

が づ が っ こ う せいかつ  
4月からの学校生活をイメージしましょう。

