

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
健康生活の
 はんせい
反省をしよう!

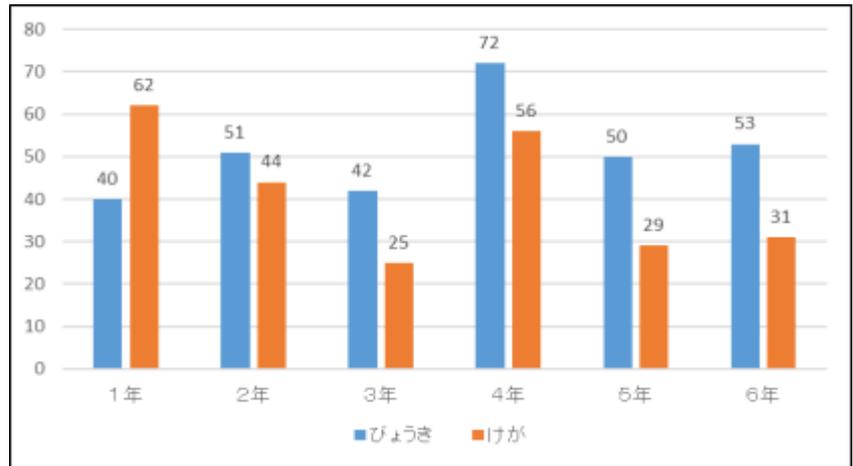
2025. 3. 3 萩原小学校

今年度もあっという間にまとめの3月になりました。一年間病気やけがはしませんでしたか？
 友達と仲良く遊べましたか？健康な生活ができたか振り返ってみましょう。

保健室を利用した人



(人)



4月～2月までに保健室を利用した人の人数です。昨年度と同じくらいの人数でした。
 不注意によるけがが多かったので、安全に気をつけて生活しましょう。



意識してていねいに
 洗って忘れやすいところ、
 耳の後ろ、首の後ろ、



デジタル・デトックスしませんか？

たまには、スマホやパソコンをOFFにしてみませんか？
 数時間～一晩くらい、友達に返信をしなくても、大丈夫。
 「親に制限をかけられた」「機器の調子が悪くなった」など、
 さまざま理由で、連絡が取れないこともよくあるからです。
 デジタル機器をOFFにすると、本当に必要なものが見えて
 きます。家族と話したり、読書を楽しんだり、ゆっくりお風呂
 に入ったり、明日の準備を整えたり…。豊かな時間を過ごす
 ことの価値に気づけるはず。また、スマホやパソコンのブルー
 ライトを浴びることも防いで、夜はぐっすり眠れるでしょう。

