

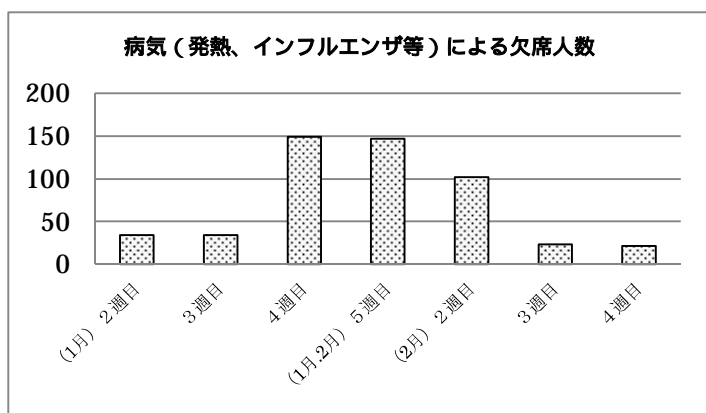
# ほけんだより

平成30年3月1日  
練馬区立大泉西小学校  
保健室

啓蟄<sup>けいちつ</sup>を迎え、冬ごもりをしていたカエルや虫たちが動き回る季節となりました。



もちろん、子供たちの動きも一段と活発になってきたように思います。ところで、今年度の皆さんの健康状態はいかがだったでしょうか。健康生活を振り返り、残りわずかな時間を大切にして、新年度に向けて希望をもって進んでいきましょう。



3月3日は「耳の日」です。耳をたいたり、大きな音を聞き続けたりしないようにしましょう。



今年度は1月～2月にかけてインフルエンザが大流行しました。大西小でもこの期間に36%の人がインフルエンザと診断されました。

また、病気（発熱、インフルエンザ等）で学校を欠席した人数を週ごとに調べた結果、1月下旬から2月上旬にかけて流行したことがよく分かります。



鼻と耳は体の中でつながっています。かたほうずつやさしく鼻をかんで、耳をいたわりましょう。

保健室でも休むところが無くなるほどでした。

## 心も体も健康な1年を<sup>ねん</sup>すごせたかな？

☑ チェックしてみよう！

<input type="checkbox"/> <sup>はや</sup> 早ね <sup>はや</sup> 早おきができた 	<input type="checkbox"/> すききらいをせず何でも食べた 	<input type="checkbox"/> こまめに <sup>からだ</sup> 体をうごかした 
<input type="checkbox"/> <sup>せい</sup> せい <sup>かつ</sup> けつな生活 <sup>あ</sup> ができた (歯みがき、手洗い、うがいなど) 	<input type="checkbox"/> <sup>とも</sup> 友だち <sup>なか</sup> と仲よくできた 	<input type="checkbox"/> <sup>しょう</sup> ストレス <sup>ず</sup> を上手 <sup>かい</sup> に解消 <sup>しょう</sup> した 