

だからだ

泉中 保健だより R4. 3. 4



健康のまとめ

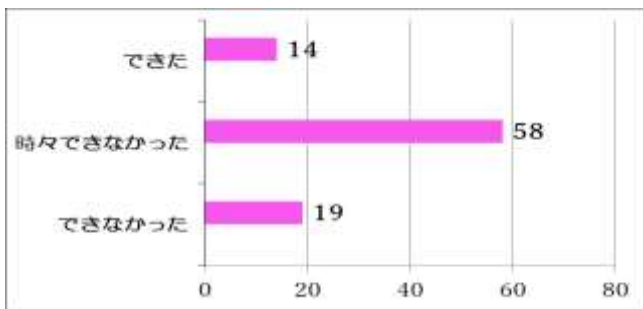


みなさんに提出してもらった「健康生活の反省」をまとめました。1年を振り返って考えることは、昨年度と同様に新型コロナウイルス感染症対策に追われた1年だったのではないのでしょうか？

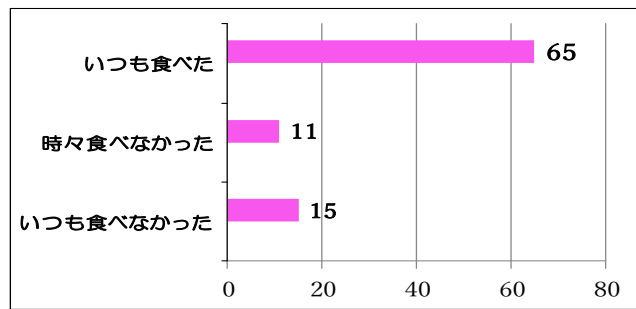
感染症対策には、日々の規則正しい生活の積み重ねがとても大切になります。来年度もコロナに負けずに元気に過ごせるよう、今年度の反省を来年度に生かしていきましょう。



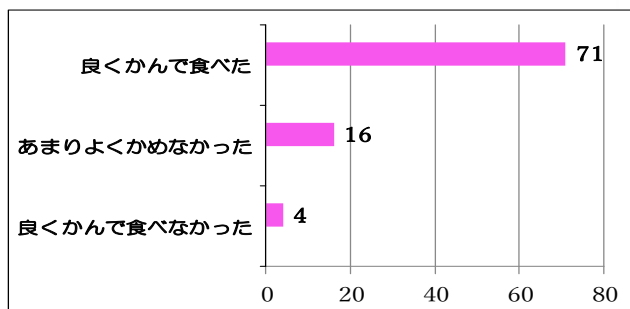
早寝早起きはできましたか？



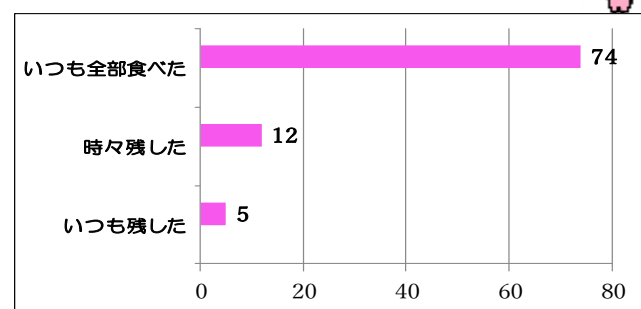
朝食は食べましたか？



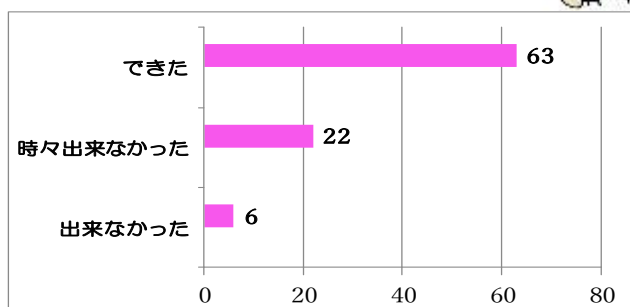
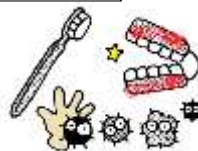
良くかんで食べましたか？



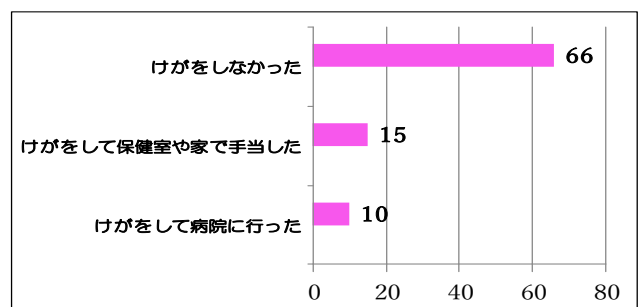
給食を残さずに食べましたか？



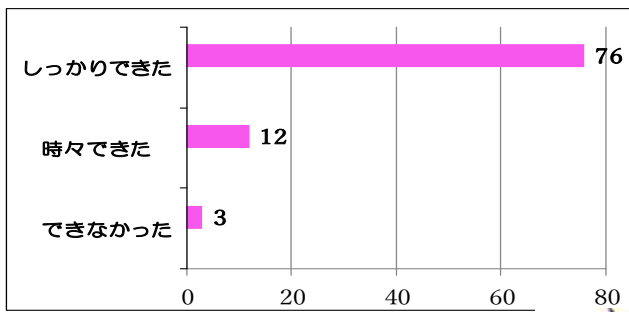
昼食後の歯みがきはできましたか？



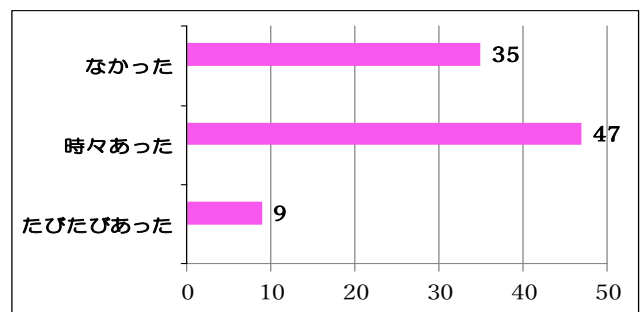
ケガはしませんでしたか？



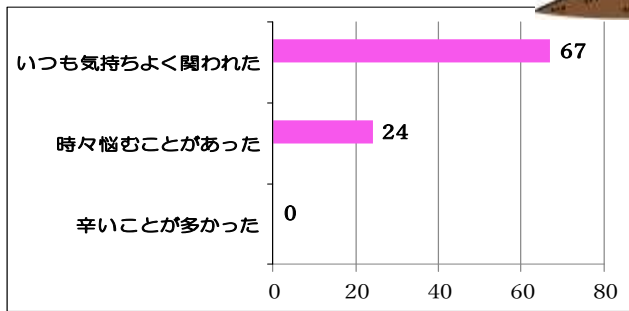
手洗い・うがいはしっかりできましたか？



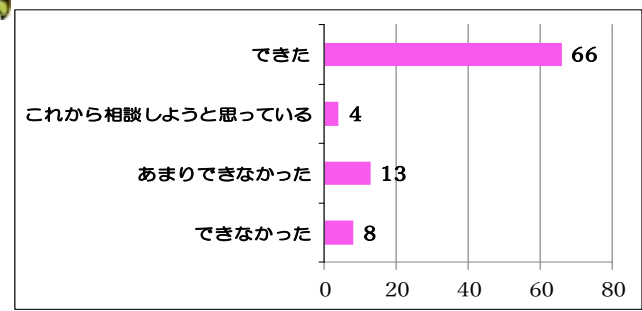
頭痛や腹痛などの体調不良はありましたか？



友だちとの関わりは？



悩みや心配ごとを誰かに相談できましたか？



この1年間で 何回 言えた？

ありがとう

何回 言われた？

多ければ多いほど Happy になれる言葉ですね。



悩みや心配ごとを相談「できなかった」「あまりできなかった」と答えた人の理由は？(人数)

- ・誰に相談していいかわからない(1)
- ・相談するのがなんとなく不安(3)
- ・どんなふうに相談すればいいかわからない(2)
- ・相談しても仕方がない(7)
- ・「こんなことで」と言われそうだから(3)
- ・まわりの人に心配かけたくない(2)
- ・誰にも知られたくない(3)



みなさん、一生懸命！正直に！回答してくれてありがとう！どうやったら誰かに相談できる気持ちになってくれるか一生懸命考えます！



継続は力なり！ 健康のために続けてほしい生



早寝早起きとか、バランスの良い食事とか、続けてほしい生活習慣はたくさんあるけれど、毎日となると難しいことも…？
だけど、次の4つは毎日でもできると思うのです。

<p>手洗い・うがい</p> <p>病気の予防が基本です！</p>	<p>歯みがき</p> <p>1日1回は鏡を見てみがこう！</p>	<p>食べて、出す</p> <p>快食・快便はココロとカラダのスッキリのもと</p>	<p>笑顔であいさつ</p> <p>おはよう こんにちは げんき？ あそぼ またね ありがとう すみません ごめんなさい おやすみなさい</p> <p>笑う門には福来たる！</p>
-----------------------------------	-----------------------------------	--	--