ほけんだより

3月

仙台市立中野栄小学校　　平成 26年 3月 5日

3月の保健目標

一年間の 健康生活を ふりかえろう。

この一年間をふりかえって，生活習慣のチェックをしてみましょう。各項目をよんで「できた」「だいたいできた」「できなかった」ところに○をつけ，右の□にそれぞれの点数を書きます。ぜんぶできたら合計を計算して，下のアドバイスを読んでください。できなかったところは，来年度がんばってできるように，努力していきましょう。

生活習慣のチェックをしよう

できなかった　だいたいできた　できた

	(1点)	(2点)	(3点)	点数
①はやね・はやおきができた ……				
②ハンカチ・ティッシュをいつももっていた ……				
③友だちとなかよく遊べた ……				
④かぜや病気にならなかった ……				
⑤すききらいなく　なんでも食べた ……				
⑥なるべく外で遊ぶようにしていた ……				
⑦テレビ・ゲームは時間を決めて利用できた …				
⑧元気よくあいさつができた ……				
⑨食べた後は必ず歯みがきできた ……				
⑩外から帰ったらうがい・手洗いができた ……				
⑪人には親切に接していた ……				

合計　　てん

28点以上の人

よくがんばりました。来年度もこの調子でがんばろう。きっと元気にすごせるよ！

22～27点の人

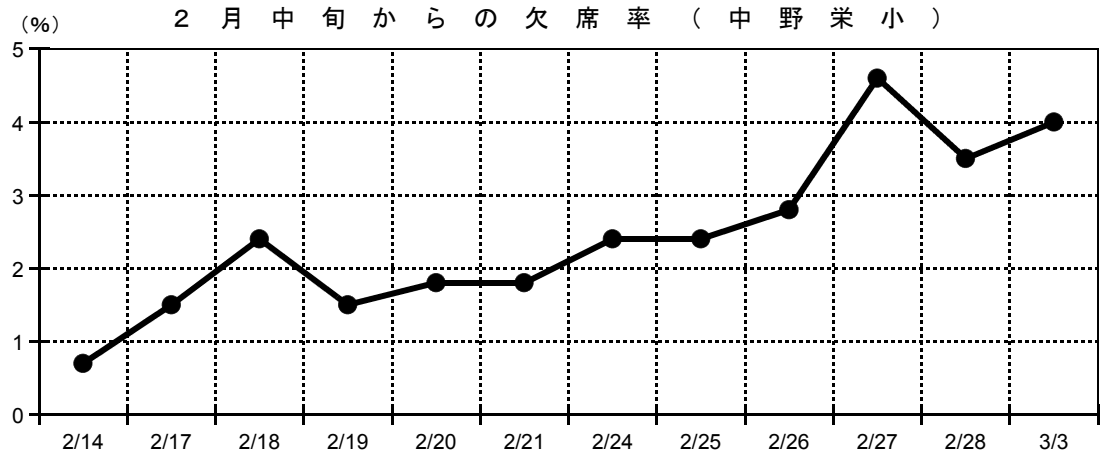
がんばっていますね。でも油断はしないでください。できなかったところがあれば気をつけよう。

21点以下の人

ひとつでも「できた」がふえるように来年度はがんばってみよう。健康な毎日が，送れますように。

インフルエンザ　注意報　発令中

2月20日に宮城県でインフルエンザ警報が発令され，その後，仙台市の若林区でも警報レベルまで感染者が広がっています。中野栄小では，少しずつ欠席者が増えてきました。
3月4日（火）現在，インフルエンザA型で3名，B型で7名がお休みしています。



「手洗い」「うがい」「加湿」「換気」で，インフルエンザウイルスを追い払おう!

７つのちがいをさがそう。

右と左の絵のちがいをさがそう。答えは保健室前にはっておきます。