

今年度もあと少し。太陽の暖かさにやっとな春の気配を感じるようになりました。

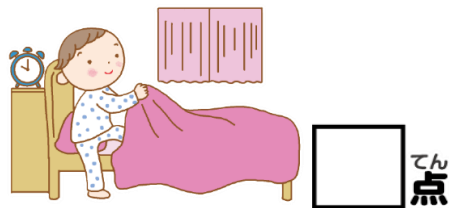
4月からの1年を振り返ると新型コロナウイルス感染症で「どうなるのだろう」と感じたこともありました。けれど、みなさんの健康生活のおかげで大きなことなく終了できそうです。残すところ数日ですが、最後まで気を緩めないようにしてください。



一年間、どれくらい健康に気を付けて過ごせていましたか？ 下の項目を、それぞれ10点満点でチェックして、あなたの健康度を見てみましょう。

### 生活習慣

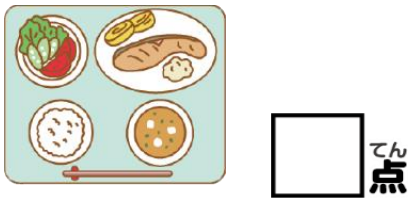
早く寝た



早く起きた



3食しっかり食べた

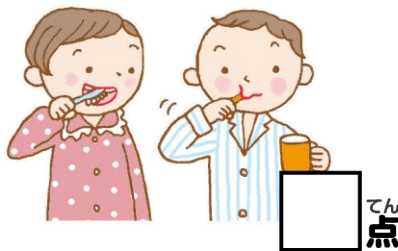


毎日体を動かした

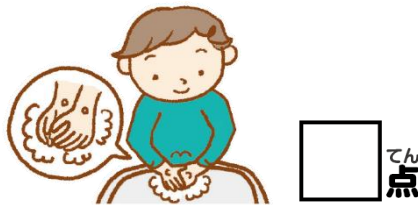


### 清潔

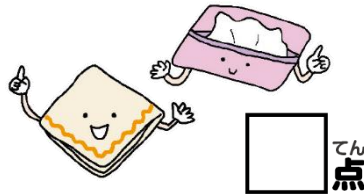
朝と晩には歯みがきした



手洗い・うがいなど  
感染対策を心がけた

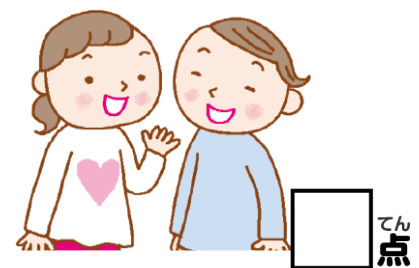


ハンカチ・ティッシュを  
いつも身につけていた



### 心の健康

元気にあいさつした



友だちと仲良くした



自分なりの方法でストレス  
を発散した



合計  点

できたところは、その調子、できなかったところは、次の学年で努力してくださいね。

## 3月3日は耳の日 今月は耳の健康を考えよう！

これ、すべて耳にはよくないことです。耳は、とても大切な働きをしています。大事にしてくださいね。

○耳のそばで大きな声を出す



○イヤホンの音を大きくして聞く



○耳をたたく



○両方の鼻をカいっぱい、いっぺんにかむ

