ほけんだより3月号

令和4年3月4日

沖縄高等特別支援学校 保健室

3月の保健目標 ねんかん けんこう はんせい 1年間の健康を反省しよう

この「年間 気をつけてのメチックしてみょう。 とりの健康に生活できましたか?)



バランス良い食事を ノビがけることがて"きた

肉は 野菜はたっかり ほどほど

衛生的な生活を

きれいなハンカチ

ノじがけることがどきた っ手洗い・うがい・はみがき 適度に運動し 体力の維持がざきた



ストレス解消を 上手にできた



規則正しい生活で



家族・友人・先生と・ コミュニケーションが

4月から始まった学年も、もうすぐ終わりですね。皆さんにとって、どんな1年になりましたか? 3年生の皆さん、ご卒業おめでとうございます!これから楽しいことも、大変でつらいこともあると 思いますが、自分なりの小さな幸せを見つけて楽しく過ごせるといいなと思います♪

1・2年生の皆さんは新しい学年への進級おめでとうございます。健康面もしっかり振り返り、来年度も 毎日元気に健康で過ごせるように春休みも気をつけてお過ごしください。



