

保健だより 3月



令和6年度 中央国際高校 保健室

三寒
四温

気温の変化

に気をつけて



「三寒四温」という言葉を知っていますか？
日本では、早春になると低気圧と高気圧が交互にやってくるため、昨日は寒かったのに、今日は暖かい…というように、気温や体感温度の変化が大きくなります。また、朝晩と昼間の寒暖差も大きくなって来る時季でもあります。

日々の気温や天気をチェックして、冬物と春物の衣類を上手に組み合わせて、体感温度を調節しましょう。



今年度1年間を ふり返ってみよう



4月
新しいクラスや
友だちにはすぐ
慣れましたか？



5月
連休明け、
心身の疲れが
出ませんでしたか？



6月
歯と口の健康に
気をつけることが
できましたか？



7月
熱中症対策を
しっかり
行えましたか？



8月
夏休み中も
規則正しい生活が
できましたか？



9月
スポーツの秋。
元気に体を
動かしましたか？



10月
目にやさしい生活を
心がけましたか？



11月
猫背に
ならず
背筋を伸ばして
いましたか？



12月
感染症対策を
しっかり
行えましたか？



1月
いつまでも
お正月気分が続いて
いませんでしたか？



2月
ストレスを
上手に解消
できましたか？



3月
今年度、心も
からだも健康に
過ごせましたか？