

保健だより 3月



中央国際高校 保健室

卒業おめでとう



新しい自分・新しい仲間との
出合いが待っているよ

今年度1年間をふり返ってみよう!

心も体も健康に過ごせたかな?

<input type="checkbox"/> 朝食も欠かさず食べ、 バランスよく 栄養をとった 	<input type="checkbox"/> 夜更かしをせず、 質の良い睡眠を 十分にとった 	<input type="checkbox"/> 運動やお手伝いなどで 体をよく動かした
<input type="checkbox"/> 排便のリズムが整っていた 	<input type="checkbox"/> 丁寧な歯みがきができ た 	<input type="checkbox"/> 感染症対策をしっかり行 えた (手洗い、マスク、換気など)
<input type="checkbox"/> 時間やルールを守り、 メディアとうまく 付き合えた 	<input type="checkbox"/> ストレスを上手に 解消した 	<input type="checkbox"/> 人を思いやりたり、 親切にすることが できた

みんなの心と体の健康のために続けてほしいこと

気持ちのよいあいさつ・言葉



感染症対策



継続は力なり。
きつといいことあるよ

時間を守る



誰かの役にたってみる

-日-善!

