



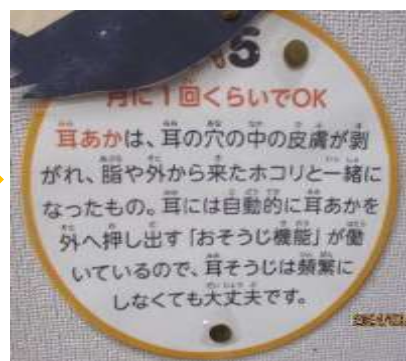
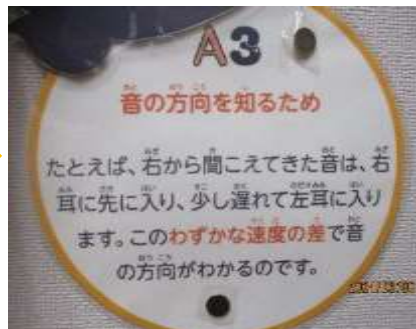
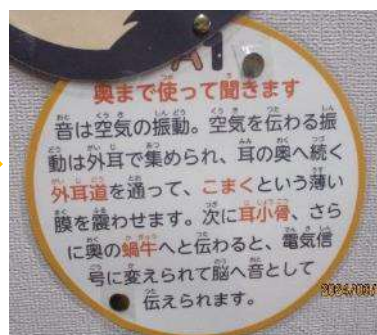
## 3月の保健目標

## 1年間をふりかえろう



この1年間を振り返って、健康に気を付けて生活することはできましたか？「起きたら日光を浴びる」「毎日運動する」「こまめに手洗いうがい」「ご飯はよく噛んで食べる」「夜は早く寝る」など、毎日の習慣として取り組むことはできたでしょうか？年度末のこの時期に、ぜひ一度自分の生活を振り返ってみるといいですね。

### 耳のこと、知っていますか？



保健室前には、耳についてのクイズが掲示されています。自分の体なのに、知らないことがたくさんあることに気付かされます。ぜひクイズをやってみてください。