



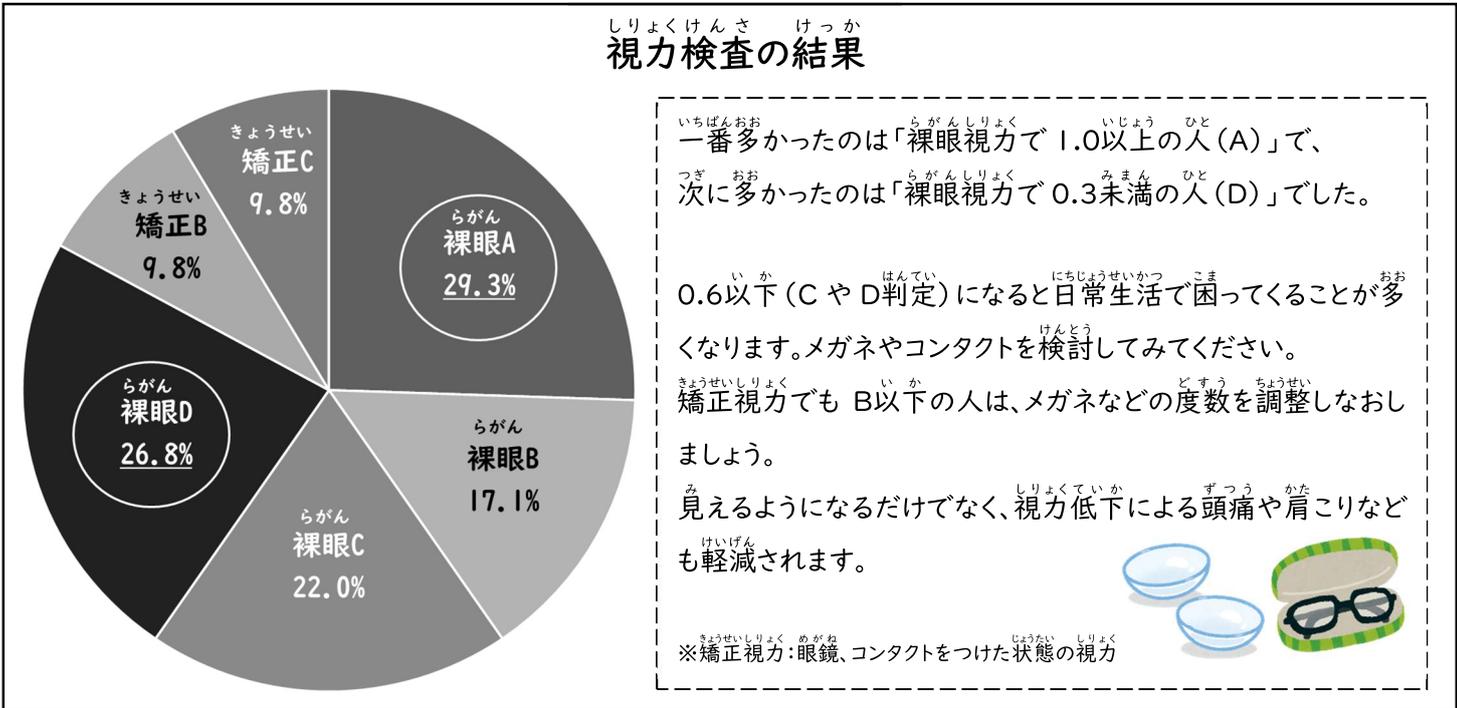
春の健康診断から、約1年が経ちます。1年前の状態と今の状態を比べて、変化はありますか？例えば「体力がついた」「早起きができるようになった」もしくは「視力が落ちた気がする」「睡眠時間が短くなってしまった」などもあるかもしれませんね。進級を前に自分の健康状態を振り返り、4月から良いスタートを切ることができるように、準備をしましょう！

3月の保健目標

1年間の健康状態を振り返る



今年度の視力検査を振り返ってみよう。



心電図検査は、法律で義務付けられています！

今年度受けることができなかった人は、次の学年で必ず受けましょう。



## 花粉症対策を始めよう

### 花粉症さんに3STEP

オススメの

- 帰宅時は玄関で服を払い、手洗いや洗顔で花粉を洗い落とす
- 予報で花粉の飛散が多い日は必要以上の外出は避ける
- ツルツルした素材の服やメガネ、マスクで花粉をつけない

### 風邪ひきさんに3STEP

オススメの

- 食欲がなくても水分補給だけはしっかりする
- 寒気がある場合は体を温める
- 十分な睡眠をとって体を休ませる