

すくすく いしがわっこ

石川小学校ほけんだより
平成30年3月13日



あたらしい学年での成長を楽しみにしています。
学年のしめくくりの時期になりました。そして、春休みが終わると一つ上の学年に進級ですね。去年の4月に比べると、みんな見ちがえるように大きくなりました。成長したのはからだだけではありません。誰かを思いやり、困っている人の手助けできるようになったり、心もすいぶん成長したと思います。来年度からも新しい学年でどんどん成長する姿を楽しみにしています。

花粉症対策も、やっぱり 毎日の生活リズムから

「ハクション!」「鼻水が出る〜」「目がかゆい…」などの症状の多くの原因となっている花粉症。花粉症の人は何とかしたいと思わずにはいられませんね。主な対策としては、マスクやゴーグル、つるつるとした上着を身に付け、花粉をはらってから家に入るなど「花粉が体につきにくくすること」がひとつ。そして、症状をなるべく軽くするために「体の調子をいい状態に保つこと」すなわち「早寝早起き」「3度の食事」「適度な運動」を基本とした毎日の生活リズムを守ることが大切です。完全に治すことは難しいとされている花粉症。だからこそ、症状がなるべくひどくならないように普段から気を付ける必要があります。薬などに頼りすぎることなく、まずは自分の生活を振り返って、改善してみてくださいね。






※3学期もあと少しです。元気に春休みを迎えることができるよう、早寝・早起き・朝ごはん
で体調を整えて過ごしましょうね! けがにも注意して安全に過ごしましょう!

心も体も健康な1年をすごせたかな?

今年度もたくさんの方が保健室を利用しました。みんなの様子を見てみると、自分の健康についてしっかりと考えている人が多いと感じています。けがの手当てを覚えていて「手をぶつけたので冷やすものをかしてください。」と判断できる人もいました。また、どんなふうに体調が悪いのか、わかりやすく説明できる人もいました。自分の健康をずっと守っていくために、これからも自己管理をしていきましょうね。

☑ チェックしてみよう!

<input type="checkbox"/> 早ね早おきができた 	<input type="checkbox"/> すききらいをせず何でも食べた 	<input type="checkbox"/> こまめに体をうごかした 
<input type="checkbox"/> せいけつな生活ができた (歯みがき、手洗い、うがいなど) 	<input type="checkbox"/> 友達と仲よくできた 	<input type="checkbox"/> ストレスを上手に解消した 

春休みの間にすませよう

健康診断の後にももらった「受診のおすすめ」が、そのままになっていませんか? 検査や治療が終わっていない人は、春休みが受診のチャンスです。スッキリした気分新学期を迎えよう!



治療

新年度の準備

保護者の方へ

からだのきろくをごらんください!!

3月16日(金)までに保護者印を押して、学校まで返却してください!!

3学期に実施した発育測定と視力検査の結果をからだのきろくに記入しました。お子さんの成長を確認していただき、保護者印を押して学校まで返却してください。