

ほけんだより 3月

令和5年3月20日（月） 大宮南小学校 保健室

はる 春らしく 暖かい日が続いています。今年度も残りわずかとなりました。感染症の予防をしながら、体調管理に気をつけて過ごした1年だったと思います。心も体も大きく成長しましたね。

4月から、2～5年生は学年があがり、6年生は中学生ですね。1年間がんばってきたことに自信をもち、4月から新しい生活をスタートさせてほしいと思います。新学期に向けて、春休み中も規則正しい生活を心がけ、元気に過ごしましょう。



花粉症の季節です

花粉症の季節となり、目がかゆくなったり、鼻水が出たりと症状に悩んでいる人が増えています。症状を少しでも軽くするためには、できるだけ花粉を体内に入れないようにすることが大切です。

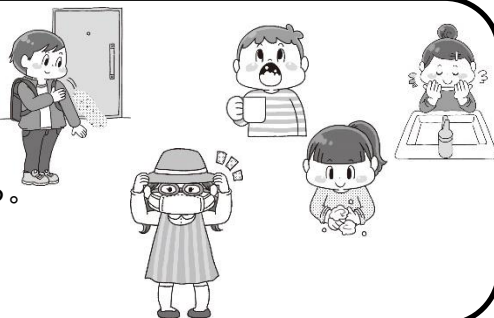


花粉症予防のポイント☆

○室内に入る時は、服や頭についた花粉を外で落とす。

○こまめに洗い流すために、手洗い・うがい・洗顔をする。

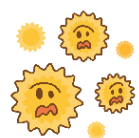
○外出時は、マスクや帽子を身につける。



花粉がとびやすい条件☆

雨上がりの次の日（雨の日は、花粉は湿気を含み重くなるので花粉は飛びにくいですが、天気が回復すると、たまっていた花粉が一斉に飛んでいきます。）

晴れの日・気温の高い日（晴れて暖かい日は、花粉の数も多く、遠くまで飛びやすくなります。）



症状がひどい場合は、医療機関を受診しましょう。

目薬や、薬を飲むことで、症状が和らぎます☆



1年間の健康生活をふり返ってみよう！



3度の食事を好き嫌いせずバランスよくとった



早寝早起きをして1日8時間くらいぐっすり寝た



毎日、規則正しい生活リズムで過ごせた



適度に運動をして積極的にからだを動かした



ケガや病気の予防を心がけて、実行できた



友達と仲良くできた、喧嘩しても仲直りできた

いくつか当てはまりましたか？心も体も健康でいることはとても大切なことです。規則正しい生活リズムで過ごし、体がスッキリ元気でいられると、運動や勉強に集中できます。心もおだやかに過ごせます。1年間でふり返ってみましょう。



保護者の方へ

「けんこうのきろく」を持ち帰ります。3学期に行った身体測定と視力検査の結果を追記しています。6年生は、「けんこうのきろく」と一緒に「心臓検診カード」をお渡しします。ご覧いただき、ご家庭で保管していただきますようお願いいたします。

お願い

朝の検温についてですが、春休み中も継続して行っていただきますようご協力をお願いします。（検温カード3月の裏面が4月になっています。）

