

えがお 3月

令和4年 3月18日
大野原西小 保健室



ほけんだよりはうちのひととよみましょう

こんげつ ほけんもくひょう ねんかん せいかつ ふ かえ
今月の保健目標 1年間の生活を振り返ろう

昨年さくねんに引き続きつづき、コロナ対策たいさくのために、たくさん我慢がまんをした1年ねんでした。みんな本当ほんとうによく頑張がんばっていました。この先まいにちも、毎日の体温測定たいおんそくていやマスクの着用ちやくよう、ていねいな手洗いてあら、前向きまえむでの黙食もくしょくなど、予防対策よぼうたいさくはまだまだ続きつづそうですが、コロナがいつか収まることいを祈いのって、もう少し頑張がんばっていきましょう。



花粉症かふんしょうの人ひとにはつらい時期じきです。花粉症かふんしょうのことを知り、自分じぶんでできる対策たいさくをしていきましょう。

「花粉症」って何だろう？

花粉症かふんしょうは、スギやヒノキなどの花粉かふんが、目めや鼻はなのねんまくについて、目のかゆみやくしゃみ、鼻水はなみず、鼻づまりなどの症状しょうじょうを起こすアレルギーです。

かぜの症状しょうじょうと似ていますが、かぜが数日すうじつで治なおるのに対して、花粉症かふんしょうは、原因げんいんとなる花粉かふんが飛とんでいる間は、症状しょうじょうが出続でつづけます。症状しょうじょうが長い間ながあいだ続く場合は、耳鼻科びびかでみてもらいましょう。



・目のかゆみ
・鼻水・鼻づまり



・激はげしいくしゃみ

★★出かけるときの花粉対策★★



花粉かふんの飛散予報ひさんよほうチェック！

ぼうし ぼうし
帽子・マスク・メガネで防ぐ！



つるつるした素材そざいの服ふくを着る！

1年間の生活をふり返ろう

この1年間の生活をふり返って、きちんとできた行動は□の中にチェックを入れましょう。できなかった行動は、新学期からできるようにがんばりましょう。

<input type="checkbox"/> 早起き・早ねができた 	<input type="checkbox"/> 毎日朝ごはんを食べた 	<input type="checkbox"/> 外遊びができた
<input type="checkbox"/> 手洗い・うがいができた 	<input type="checkbox"/> 毎日ハンカチを持ってきた 	<input type="checkbox"/> 食後の歯みがきができた
<input type="checkbox"/> あいさつがきちんとできた 	<input type="checkbox"/> 家の手伝いができた 	<input type="checkbox"/> 友だちと仲良くできた

1年間ねんかんをとおして、月に2回つき 2かい「西小さわやかデー」を実施にじしやうしました。ハンカチは忘れずわすに持もってこられる人ひとも、ティッシュを忘れがちでした。ハンカチ、ティッシュはセットで準備じゅんびするといいですね。また、朝ごはんを食べていない人ひとが毎回10人ほどいました。少しでもいいので、何かなに食べてから登校とうこうすると、頭あたまと体からだのスイッチが入はいり、元気に活動かつどうできるとおもいます。

保護者の皆様へ

今年度、保健関係の書類提出や、毎朝の検温と記入、そして様々な感染症対策へのご協力をいただきまして、ありがとうございました。

春休みに入りましても、引き続き家庭での検温をよろしくお願いいたします。

