

ほけんだより



令和4年3月1日
西東京市立芝久保小学校
養護教諭

児童数配布

今日から3月になり、学年のしめくくりの時期になりました。みなさんの様子を見てみると、自分の健康について考えている人が増えてきていると感じます。心と体の健康を守っていくために、この1年間の生活や取組を振り返ってみましょう。

◎今月の保健目標

1年間の健康生活を振り返ろう

1年間 心も体も



1年を振り返って！
健康に
過ごせましたか？

心も体も健康であるためには、普段、どのように過ごしているかを、自分自身が知っていることが大切です。

「早ね早起き朝ごはん」など、生活習慣はどうでしたか。

ろう下は歩いて通るなど、けがや病気の予防はできましたか。

優しい言葉で伝えるなど、心の健康も大切にできましたか。

この1年間を振り返り、できたことは自信をもって続けながら、「足りなかったな」と思うことは、今日からまた、意識をして取り組んでいきましょう。

できたことに
○をしてみよう！

- | | |
|---------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> 朝ごはんを毎日食べた | <input type="checkbox"/> 勉強するときはいい姿勢を心がけた |
| <input type="checkbox"/> 食後に歯みがきをした | <input type="checkbox"/> ひと口30回噛んで食べた |
| <input type="checkbox"/> バランスよく食べた | <input type="checkbox"/> 夜ふかしをしなかった |
| <input type="checkbox"/> 休みの日も早起きした | <input type="checkbox"/> 食べすぎに注意した |
| <input type="checkbox"/> ケガに気をつけて過ごした | <input type="checkbox"/> 元気にあいさつできた |

いくつ○がついたかな？

0~4個の丸 まだまだ!

できていなかったことの中から1つ選んで、
春休みの目標を決めよう!

5~8個の丸 もう少し!

ついつい忘れてしまうことは何かな?

9~10個の丸 いい感じ!

進級してからも継続しよう!

新学期までに
早寝早起きの
習慣を



朝、起きる時間がおそいと、朝ごはんを食べられず、授業中に体調が悪くなってしまうことがあります。

新しい学年に入る時には、しっかりした体調で入っていけるように、早ね早起き朝ごはんを心がけていきましょう!

保護者の皆様へ

感染症対策が続く中、今年度も保健関係に様々なご理解ご協力をいただき、ありがとうございます。毎朝の健康観察や、体調不良でのお迎えなど、保護者の皆様のご協力によって、お子様一人一人の健康が守られていることを感じる日々です。学級や学校全体の健康を守ってくださることに、心から感謝しております。

保健室でも、引き続き、お子様の心身の健康を守っていくために尽力していきます。今後も、ご理解ご協力のほど、どうぞよろしくお願いいたします。



早めの対策で、花粉をカット！

花粉症は、症状が風邪と似ているため、判断がつきにくいかと思います。すでに花粉が飛び始めているようですが、早めの対策、早めの受診で、症状を軽く抑えられる場合があるようです。

花粉症が疑われる症状が出始めたら、早めに小児科や耳鼻科を受診されることをおすすめします。

【こんな症状に注目です】

- 目のかゆみ
- 透明な鼻水
- 連続するくしゃみ



花粉症を予防するには

花粉症を軽くするためには、目や鼻などから花粉が入らないようにすることが大切です。

外出時は、めがねやマスクなどで目や鼻を守り、家に入る前に服についた花粉を落としましょう。家に入ったら、手洗い、うがい、洗顔を行きましょう。

外出するときは花粉が
つきづらい服装にする



室内に入る前に花粉をはらい落とす