

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

きょう 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い 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 ^{まも} 守っていくために、この1年間の生活や取組をふり返ってみましょう。

こんげつ ほけんもくひょう○今月の保健目標

~ 発き振り遊って人

1年間の健康生活をふり返ろう



できる。からだ。けんこう 心も体も健康でいるためには、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。

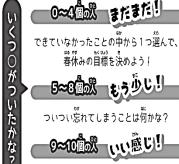
優しい言葉で伝えるなど、<u>心の健康</u>も大切にできましたか。

この1年間をふり返り、できたことは自信をもって続けながら、「定 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。

過過	康	
せてい		
• \	○をしてみよう!	1
たかい	# # \$ - C	

朝ごはんを毎日食べた	対象を必要するときはいい姿勢を心がけた
食後に歯みがきをした	ひと口30回噛んで食べた
バランスよく 食べた	でないかしをしなかった Q

が 休みの自も望起きした ん 食べすぎに注意した



ついつい忘れてしまうことは何かな?

9≈00個就 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



**** 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 ^{たいちょう わる} 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した。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<u>かゆみ</u>
- ●透明な鼻水
- ●<u>連続する</u>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、素材の服洗顔を行いましょう。

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