

令和5年3月16日 田中秋人 養護教諭

3月になり、ようやく。暖かい日差しが感じられる日が多くなりました。4月になる ねんせい ちゅうがくせい ねんせい うえ がくねん ねんかん といよいよ6年生は中学生に、1~5年生はひとつ上の学年になりますね。1年間 できっと心も体も少しずつ成長したのではないでしょうか。成長のペースは一人 ひとり違います。1年間で成長したことを振り返り、自分をほめてあげましょう。



キーッѯょう しんきゅう 卒業・進級おめでとうございます。

保健室の | 年間を振り返って

まるかった病気は 頭痛

けがでの

来室者

1063

。 多かったけがは 打ぼく



ばか 他にもお 話 をしにきたり、健康に ついて相談しにきたりする人もいま した。あなたは何回保健室を利用 しましたか?

1年間の健康生活をふり返ってみよう



あなたはこの | 年間、健康に過ごせましたか?健康とは体だけでなく、心も元気であることを言います。 ふり返り、できたことに☑ をつけてみましょう。

a) c a v k o k	
□朝ごはんを毎日食	
1801 174. 夕平日167	\ T-
	~/~o

□休みの日も早起きをした。

□ーロ30回かんで食べた。

□食後に歯みがきをした。

□けがに気をつけて過ごした。

□夜ふかしをしなかった。

□バランスよく食べた。

□手洗いをしっかりできた。

□ 元気なあいさつをした。

いくつ☑ がつきましたか?

0~3個 まだまだ!

できていなかったことを一つ スタタ 選んで、春休みに頑張って みよう。







4~7個 もう少し! つい忘れてしまうことがある ようです。

その調子! っぎ がくねん けいぞく 次の学年でも継続して がんばろう。

ほんかくてき かぶんしょう とうらい 本格的な花粉症シーズン到来!

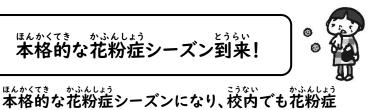
ただないでは、 ただい ない にばまされている人を多くみかけます。 症状を少し

でも抑えるポイントとして、まずは花粉を体に「つけ

ない」、体の中に「入れない」ことを徹底したいとこ

タタから帰ってきたら、玄関で服や髪をよく払い、

ろです。そのための基本アイテムをおさらいします。



かふんしょうたいさく 花粉症対策アイテム

●めがね (ゴーグル) マスク



帽子



髪に花粉がつきやすいので ぽうし 帽子でガード!髪が長い人 はまとめておきましょう。

ツルツルした 素材の服



花粉がつきや すいウールなど は避けた気が よさそうです。

春休みの過ごし方



しんがっき 新学期に向けて、おうちの人と一緒に確認しましょう。

やめに 治療しよう

気になることが あったら春休み ちゅう びょういん じゅ 中に病院を受 診しよう。

生活にならな

いように ^{はるやす} み 中 も 早寝早起 きを 心がけよう。

(や)りすぎに 注意!

ゲームや スマートフォンは 時間を決めて 楽しもう。

(す) ききらいをし ていないかな?

えて食べよう。ジュ ースの飲み過ぎに も注意!

の回りの 整理整頓をし

よう ゕ゙^{たづ} 片付けをして、 新学期を気持ち

よく迎えよう。

3月3日は「耳の日」

みなさんは知って いましたか?

だいじな耳 こんなことは です!!

たたく

ひっぱる

そばでさけぶ



正しい耳そうじのしかた



かたいもの注意 耳かきではなく 綿棒を使おう

ゴリゴリ注意

軽くクルクルと 回すように

Dっこみすぎ注意

奥まで入れない 入口から1.5cm くらいまで

ふだんは お風呂の後に タオルを指で まいてクルッと ひとふき





今年度も残りわずかとなりました。今年度もさまざまな面で保護者の皆様に たくさんのご協力をいただき、感謝申し上げます。

来年度も保護者の皆様と一緒に、お子さまの健康と安全を見守っていきたい と思います。1年間、ほけんだよりを読んでくださり、ありがとうございました。