

ほけんだより

常金丸小学校
ほけんしつ
2023年(令和5年)
3月 13日
NO. 13



今年度もあとわずかとなりました。子どもたちの表情や行動に大きな成長を感じます。先日も6年生がケガをした低学年の子を保健室へ連れてきて、やさしく声をかけていました。3年生のある子は「歯がぬけたよ。持って帰って、おうちのひとに見せるんだ。先生、こうして大人に近づいていくんだね。」とうれしそうでした。

3月になってからは、かぜ症状などによる欠席がほぼ0となり、ほっとしています。とうとう来週は卒業式。6年生は小学校生活最後の晴れ舞台ですね。在校生も残す2週間を元気に登校してほしいと思います。

今年1年間を振り返ってみましょう。

ふりかえろう1年間の健康				チェックしてね
 はやね・はやあき できた	 はみがきを きちんとした	 あふ びょうき 大きな病気や けがをしなかった	 うんちは毎日 出た	☒
 すききらいなく なんでも食べた	 お外から帰ったら 手あらい・ うがいをした	 からだをよく 動かした	 まいにち 毎日 楽しく 健康にすごせた	☒

新しい学年になっても がんばりましょうね！

花粉症、上手に対処しよう！

あたたかくなって、急に目や鼻の症状で困る人が増えてきました。目がかゆくてたまらなかったり、鼻水やくしゃみが止まらなかったりすると、つらくて勉強にも集中できませんね。

目と目のまわりの症状は眼科で、鼻の症状は耳鼻科でみてもらい、自分に合った薬をもらいましょう。ずいぶん症状が楽になります。

空気が乾燥して、肌の抵抗力も下がるので、じんましんや肌荒れなど、肌の症状が出る人もいます。症状が強い場合は、お医者さんに相談しましょう。

外側と内側からの花粉症対策



●体の外側からの対策

外出する時はゴーグルやマスクをし、花粉がつきにくいスベスベした素材の上着を着るようにしましょう。また、帰ってきたら玄関のドアを開ける前に、体についた花粉を払い落とします。そして、すぐに洗顔やうがいをしましょう。

●体の内側からの対策

睡眠を十分にとり、バランスの良い食事をするなどして体調を整え、抵抗力・免疫力をアップさせます。また、ストレスはアレルギー症状を誘発させやすいので、上手に解消することが大切です。



春休みも、あさ・ひる・よると、きそく正しく食べましょう。

4月から心も体も万全な状態で新たなスタートをきれるように、準備をしておきましょう。