

3月 ほけんだより

NO. 13
令和5年3月1日
園部小保健室

梅の花が咲きほころび、春の兆しを感じられるようになってきました。学年末まで残り少ない日数となりましたが、進級・卒業へ向けての準備期間を元気に過ごしてほしいと思います。今年度も、保護者の皆様のご支援・ご協力をいただきありがとうございました。

《今月の保健安全目標》

- 保健「新型コロナウイルス感染拡大の防止とインフルエンザ等の流行性感冒予防のため、3密（密閉・密集・密接）を避け、うがい・手洗い・咳エチケット・黙食を徹底しよう」
「1年間の健康生活の反省をしよう」
- 安全「1年間の安全生活の反省をしよう」



1年間の生活を振り返ろう

健康や安全に気をつけて過ごすことができたかチェックしてみましょう。

1年間の健康習慣を ふりかえろう

生活習慣

- 早ね早おき
- バランスのよい食事
- てきどな運動

病気の予防

- はみがき
- うがい・手洗い
- 部屋のかんき

こころの健康面

- 元気にあいさつ
- 友だちにやさしく
- ストレスをためない



来年度は、できていなかったこともがんばろう

春休みの間に チャレンジ!

いつも夜ふかしを してしまう人は…	チャレンジ! 早起き	
休みの日にダラダラ してしまう人は…	チャレンジ! 外で運動	
ついつい食べすぎて しまう人は…	チャレンジ! ひとくち30回	

体の様子で気になることがある人は、
春休みの間に受診しておいてくださいね。

耳を大切にしよう

3月3日は「耳の日」です。耳は鼻とつながった器官でもあるため、お子さんの場合は特に、かぜを引いた後に中耳炎を起こすことがあります。

この時期は花粉症により鼻を強くかむことで耳のトラブルを起こすことがあるため、お子さんが耳の違和感を感じていないか注意していただけると幸いです。



～耳の健康を守るために～

- ★耳元で大声を出さない
- ★耳の周りを叩かない
- ★鼻は片方ずつやさしくかむ



花粉のピークです!



2月から花粉症の症状を呈するお子さんが見られるようになってきました。

目のかゆみの他、咳や鼻水等かぜ症状と似た症状が出ることもあるため、症状が強い場合は医療機関への受診をお勧めいたします。

◆治療・通院は春休み中に◆

おし歯をはじめ、治療中の病気があるお子さんは、できるだけ春休み中に治療をして、新学期を元気に迎えられるようご協力お願いいたします。

◆健康手帳を見てください◆

3学期のお子さんの学校生活の様子を知っていただくため、健康手帳をご家庭にお返しします。「発育の記録」「健康生活の反省」のページを見ていただき、押印の上、担任まで提出してください。なお、1～5年生は来年度も健康手帳を使用します。

