



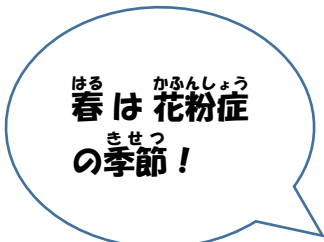
ほけんだより

吉里小学校 保健室
令和5年3月20日

ぽかぽかと春の日差しが気持ちのよい季節になってきました。

4月から1つ学年が上がり、新しい学年での生活が始まります。新たな気持ちで気持ちよくスタートできるよう春休みに準備をしておきましょう。

春休みも健康的な生活を送り、元気に新学期をむかえましょう。



春は花粉症の季節！



「花粉症」って何だろう？

花粉症は、スギやヒノキなどの花粉が、目や鼻のねんまくについて、目のかゆみやくしゃみ、鼻水、鼻づまりなどの症状を起こすアレルギーです。

かぜの症状と似ていますが、かぜが数日で治るのに対して、花粉症は、原因となる花粉が飛んでいる間は、症状が続きます。症状が長い間続く場合は、耳鼻科でみてもらいましょう。



目のかゆみ
鼻水・鼻づまり



激しくしゃみ

春休み中の健康生活について・・・

★歯みがき

春休み中も、朝・昼・夜の歯みがきをしっかりとしましょう。

★生活リズム

春休みはさわやかチェックはしませんが、早寝、早起きをして、朝ごはんを食べる、そして、朝排便をする、運動をする、1日3食しっかり食事をとる等、規則正しい生活ができるよう心がけましょう。また、テレビやゲーム、スマートフォン等は、ルールを守って使用しましょう。

休み中も規則正しい生活をして、元気よく新年度をスタートさせましょう！



保護者の方へ

◎春休み中も毎日検温し、健康チェックカードに記入をお願いいたします。

◎はやね・はやおき・朝ごはん・朝の排便等、規則正しい生活を心がけ、春休み中も健康に過ごせるよう、見届けをお願いいたします。新学期、万全な体調で迎えらるようご協力をお願いいたします。



1年間、吉里小の学校保健活動にご協力いただき、ありがとうございました。この1年、子どもたちと共に元気いっぱい笑顔で過ごすことができました。本当にありがとうございました。

養護助教諭 安田 実央