

# ほけんだより



【家庭数配布】

令和3年3月5日  
練馬区立練馬小学校  
保健室

少しずつですが、春らしさを感じる日が多くなってきました。今年の桜の開花予想は、3月18日だそうです。楽しみですね。



その一方で、本格的な花粉症の季節がやってきます。このところ、目のかゆみ、鼻水やくしゃみをしている人が増えてきているようです。花粉症の症状がある人は、花粉を寄せつけないことが大切です。花粉症めがねや目薬など、対策をしましょう。

この一年は、新型コロナウイルスの影響により、新しい生活様式が始まりました。マスクをすること、人と人との距離をあけること、手洗いなど、健康に過ごすために大切な習慣が身につきましたね。みなさんのがんばりのおかげで、この一年で練馬小では、インフルエンザにかかったり、かぜをひいたりする人は、とても少なかったです。



早起き・早ねができた

## 1年間を ふり返ろう

きちんとできたものは、  
□の中にチェックを  
入れよう。

朝昼晩、しっかりとご飯を食べた

食後の歯みがきできた

手洗い・うがいができた

こまめに体を動かした

手洗いは、きちんとできました。

© 少年写真新聞社 2021

どのくらいできたかな？



ただ  
はな  
正しく鼻をかめますか？

- ①反対側の鼻を押さえて、片方ずつかむ。  
②ゆっくり少しずつかむ。  
③最後まで強くかみすぎない。

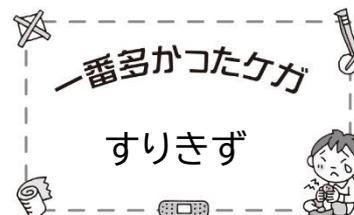


- ☑鼻をかんだティッシュは、エチケットごみに捨てましょう！  
☑持ち物確認！ハンカチとティッシュも忘れずに！



ほけんしつ  
きろく  
保健室の記録

○保健室を利用した人は、1096人でした。（3月3日までに）



【保護者の皆様へ】

毎日の体温測定や健康観察にご協力いただき、ありがとうございました。この一年は、例年のようなインフルエンザ等の流行もなく、過ごすことができました。新しい生活様式や制限がある中、子供たちが元気に登校してくる姿を見て、私自身が元気をもらっていました。今後も新型コロナウイルスの影響により、ご心配な日々が続くと思いますが、子供たちが安全に楽しく過ごせるように関わっていきたいと思います。

春休み期間を利用していただき、新入学や進級に向け、お子さまの通院や気になる部分の治療、服や靴のサイズの確認をよろしくお願ひします。



学校ホームページ  
QRコード

