

保健だより

令和2年度

練馬区立田柄第二小学校

校長 谷田 弘子

養護教諭 浅賀 雅子

こんげつ けんこうもくひょう
今月の健康目標

1年間の健康生活の
反省をしよう。

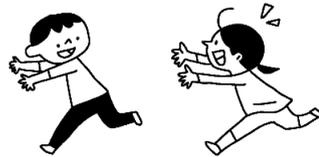
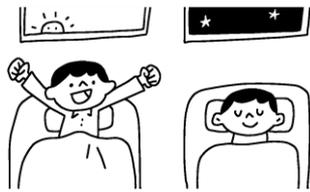
少しずつ春の気配を感じる季節となりました。春はもうすぐそこまで来ています。1～5年生はひとつ上の学年へ、そして6年生は卒業を迎えます。今年1年、いろいろなことがありましたが、毎日たくさんのごんぱつてきたみなさんの心と体は確実に成長しています。なので、誰かと比べたり、あせったりする必要はけしてありません。自分のペースでこれから迎える新しい学年へステップアップしていきましょう。



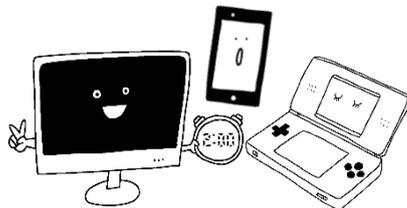
ねんかん けんこう 1年間の健康をふりかえってみよう

この1年間で、あなたは何かしらの病気やけがをってしまったことはありましたか？
これからの生活を健康に過ごすために、なぜその病気やけがをしたのか、あらためて「理由」を考え、見直すことが大切です。そして同じことが起きないようにするためにはどうしたらよいかも考えていけると、来年度はさらに健康に過ごせると思います。今年度のしめくくりとして1年間を振り返ってみましょう。

- 早ね・早おきができた 好ききらいせず食べられた 元気よく運動をした 食後の歯みがきができた



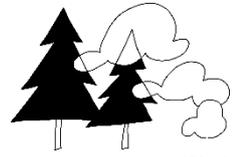
- しっかり手洗いができた テレビやゲームは決めた時間だけした 毎日ハンカチをもってきた みんなとなかよくできた



☆チェックの数を数えよう☆

- 8個・・・とても健康的な生活を送っているあなた、これからも元気に生活してね。
6～7個・・・健康に気をつけて生活できているね。満点まであと少し。がんばろう！
4～5個・・・がんばったところは、そのまま続けて、チェックがつかなかったところにも目を向けよう。
3個以下・・・この1年、なんだか元気がなかったり、病気にかかりやすくなかったかな？
体が元気になる生活について、おうちの人と一緒に考えてみよう。

かふんしょう 花粉症って何だろう？



花粉症は、スギやヒノキの花粉が、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、かぜは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、症状が続きまます。長い間、花粉の症状が続く場合は耳鼻科でみてもらいましょう。



かふんしょう よぼう 花粉症を予防するには・・・

花粉症を軽くするためには、目や鼻などから花粉が入らないようにすることが大切です。

外に出る時は、めがねやマスクなどで目や鼻を守り、家に入る前に服についた花粉を落としましょう。

家に入ったら、手洗い、うがい、顔を洗うことも大切です。

ぼうし



外出するときは花粉がつきづらい服装にする

めがね

マスク

さらさらした素材の服



室内に入る前に花粉をはらい落とす

がつ か みみ ひ 3月3日は「耳の日」

「33」の3をひとつ反対向きにすると、耳のように見えることから3月3日は「耳の日」とされています。

みみ 耳のしくみとはたらき



耳小骨 こまくからのしん動をさらに大きくする

さんはんきかん 三半規管 からだのバランスをとる

じかい 耳介 おと音を集める

こまく そとから入ってきたおと音でしん動し、耳小骨へ伝える

ぎゅう か牛 おと音のしん動を脳が音の情報として分かってくれるよう電気信号に変える

