

ほけんだより

NO. 11



令和5年3月17日
練馬区立旭町小学校

じどう
児童のみなさんへ



3度の食事を好き嫌いせずバランスよくとった



早寝早起きをして1日8時間くらいぐっすり寝た



毎日、規則正しい生活リズムですごせた

1年間の健康生活をふり返ってみよう



適度に運動をして積極的にからだを動かした



ケガや病気の予防を心がけて、実行できた



友だちと仲良くできた喧嘩しても仲直りできた

花粉症対策も毎日の生活リズムがカギ

今年は花粉がたくさんとんでおり、花粉症になやまされる人も多いようです。花粉症はアレルギー反応のひとつで体の中に入ってきた花粉を外に追い出すために、鼻水やくしゃみ、涙目といった症状を引き起こします。

体調が整っていないと、アレルギー症状はひどくなると言われています。『早ね・早起き・朝ごはん』を心がけ、規則正しい生活リズムですごすことで、症状の悪化を抑えることができます。

