

# ほけんだより 3月

平成 26年 3月 7日  
大泉第三小学校保健室

今年の冬は、大雪の日がありとても寒かったですね。少しずつ暖かくなり、春の訪れを感じられるようになってきました。今年度も残すところ、1ヶ月となりました。3月は1年間のまとめの月です。自分ができなかったところを見直し、新しくはじまる学年に向かって準備をはじめましょう！



おうちの人と一緒によんでください

## 感染症にご注意！！

### ● インフルエンザ

大三小では2月にピークを迎え、現在はインフルエンザにかかる人も少なくなってきましたが、3月に入ってもまだ新たな発生が見られます。近隣の学校では学級閉鎖が行われるほど流行っているところもありますので、引き続き、手洗い・うがいをして予防をしましょう。

### ● 感染性胃腸炎

3月に入り感染性胃腸炎の報告はありません。しかし、おう吐や腹痛でお休みする子もいます。冬は流行りやすいですが、季節に関係なく発生することもありますので気をつけていきたいですね。

### ● アタマジラミ

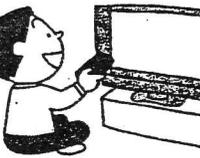
2月末にアタマジラミ発生の報告がありました。アタマジラミは髪の毛につくシラミで、かゆみが出ます。おうちの人と髪の毛を調べてみましょう。

## 今月の保健目標



# 1年間の生活をふりかえろう！

この1年をふりかえてどんな生活ができましたか？



この8つのことは、心と体を健康にするために大切なことです。できなかったところをもう1度見直し、おうちの人とも話し合ってみましょう。



## けがや病気のわけは？



この1年間のけがや病気の様子をふりかえてみてください。「あそこで転んでけがをしたのは？」「あのかぜをひいたのは？」というふうに、けがや病気になったことの『わけ』を見つけてほしいと思います。

そして、同じことが起きないようにするにはどうすればいいかを考え、ふだんの生活に生かしてほしいと思います。

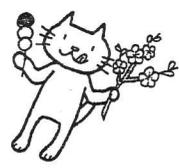


# 花粉症 予防のポイント



できるだけ花粉を避けること!

<p>外に出るとき</p> <p>マスクや帽子を身につける。</p>	<p>室内に入るとき</p> <p>顔や洋服についた花粉を払い落とす。</p>	<p>水道の前を通ったら</p> <p>タオルやハンカチは清潔なものを使い、こまめに洗い流す。手洗い・うがい・洗顔。</p>	<p>自宅では</p> <p>外に干すと花粉が付きまします! 洗濯物は室内に干す。</p>	<p>体調管理も大切</p> <p>かぜをひくと、症状が悪化する。</p>
------------------------------------	---	--	---	---------------------------------------



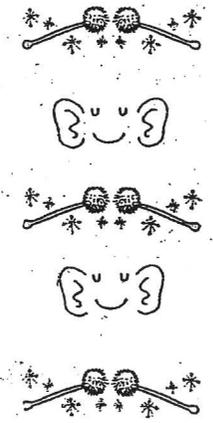
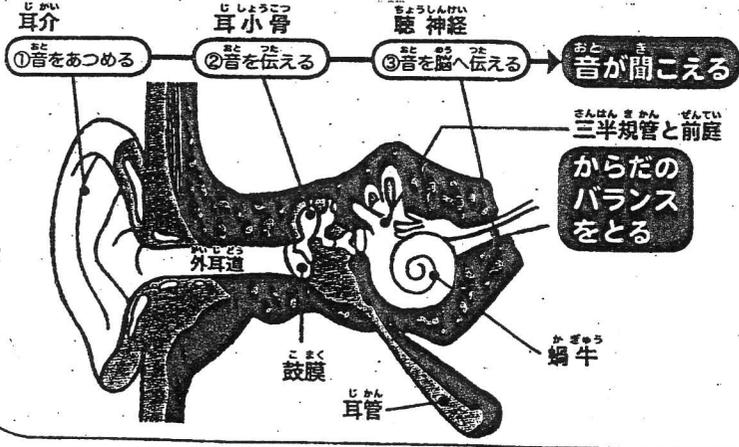
## 春休みの過ごし方

- ① はのちりょうがまだの人は、このお休みの間にすませておこう。
- ② 一ず(ルーズ)な生活にならないように! 早ね早おきするなど、生活リズムに気をつけよう。
- ③ やりすぎに注意! ゲームは時間を決めて楽しもう。
- ④ すきらいをしてないかな? 栄養のバランスを考えて、なんでも食べるようにしましょう。
- ⑤ みまわりの整理整頓をしよう。新学期を気持ちよくスタートできるようにしておきたいね!



耳には「音を聞く」「からだのバランスをとる」というはたらきがあるよ。そして耳が2つあることで、音が聞こえてくる方向がわかるんだ。

## 3月3日は耳の日です 耳のことを知ろう



大切な耳のために気をつけたいこと

- ✗ 鼻を両方いっぺんにかまない
- ✗ 耳もとで大きな声を出さない
- ✗ 耳をたたいたりしない
- ✗ 耳あかをためたままにしない
- ✗ 片づつかむ

