



# えくぼ

令和 5 年 3 月 2 日  
ほけんだより  
練馬区立大泉北小学校  
校長 松井 貴子  
保健室 佐藤 奈々恵

少しずつ寒さもゆるみ、春めいてきました。あっという間に3学期も終わろうとしています。6年生はいよいよ卒業。別れのさみしさや新学期の期待、不安など様々な思いを抱いていることでしょう。今年度あと残りわずかですが、最後まで元気に楽しく充実した学校生活を過ごせるといいですね。



ふだんから、テレビのボリュームをおさえたり、

おおきな音で耳に負担をかけないようにしましょう。

鼻と耳はつながっています。やさしく鼻をかむことで

耳もまもりましょう！

## 大切な耳のために気をつけること



耳もとで大きな声を出さない



耳もとをたたかない



鼻をかむときは、かたほうずつ、しずかにかむ

## 花粉症

### 予防のポイント



できるだけ花粉を避けること！

外に出るとき



マスクや帽子を身につける。

室内に入るとき



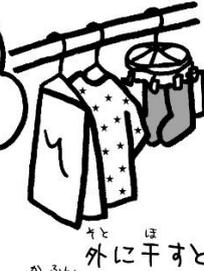
頭や洋服についた花粉を払い落とす。

水道の前を通ったら



こまめに洗い流す。手洗い・うがい・洗顔。

自宅では



洗濯物は室内に干す。

体調管理も大切



かぜをひくと、症状が悪化する。

# 1年間の生活を振り返ろう

この1年間の生活を振り返って、きちんとできた行動には□の中にチェックを入れましょう。

できなかった行動は、新学期からできるようにがんばりましょう。

**早起き・早ねができた**

**毎日朝ごはんを食べた**

**外遊びができた**

**うがい・手洗いができた**

**毎日ハンカチを持ってきた**

**食後の歯みがきができた**

**あいさつがきちんとできた**

**家の手伝いができた**

**友だちと仲良くできた**

## ◆◆◆1年間ありがとうございました◆◆◆



1年間、本校保健活動のご理解とご協力ありがとうございました。ここ数年の感染症対応に伴い、今年度も健康管理について考える機会が多く、ご家庭でも多くの方がご苦労されていたことと思います。学校保健活動においても、様々なご理解とご協力をありがとうございました。今後も正しい情報を得ながら、多くの人が周りに気を配り、思いやりある感染症対応をできたらよいと感じています。

大北小の保健室は、今年も、けがや体調不良の友達を思いやり、それを行動や言葉で表すことができる心の優しい子が多く見られました。大北小みんなのおかげで、安心して利用できる保健室となりました。

保護者の方には、けがや体調不良でお電話する機会も多かったですが、突然の連絡にお仕事や外出先でも快く対応していただき感謝の気持ちでいっぱいです。

今年度もあと1ヶ月、子供たちが元気に楽しく過ごせるよう、心とからだの健康を支えていきたいと思っておりますので、今後のご協力もどうぞよろしくお願いいたします。