



令和6年3月1日
 とよはしりつたにがわしょうがっこう 豊橋市立谷川小学校
 ほけんしつ 保健室
 ほけんだより No.21

かつ ほけんもくひょう けんこうせいかつ ほんせい
3月の保健目標 健康生活の反省をしよう

いま がくねん す 今の学年で過ごすことができるのも、残り1か月となりました。みなさん、どんな1年でしたか？
 しんちようの 身長が伸びたり、できなかったことができるようになったりなど、からだ 心も成長
 した1年だったと思います。1年間のふりかえりをして、これからも元気に過ごすこと
 ができるようにしましょう！



けんこうせいかつ ほんせい
「健康生活の反省をしよう！」

せいかつ かえ 生活をふりかえり、できていることには○を、できていないことには×を丸でかこみましょう。

1	はや はやお 早ね早起きをしている。	○	×
2	あさ よる は 朝と夜の歯みがきをていねいにしている。	○	×
3	まいにち 毎日、すっきりうんちをしている。	○	×
4	まいにち あさ た 毎日、朝ごはんを食べている。	○	×
5	すききらいせず、にく さかな やさい 肉や魚、野菜もバランスよく食べている。	○	×
6	じゅぎょうちゅう しせい 授業中はよい姿勢ですわっている。	○	×
7	テレビやゲームなどは、じかん き み 時間を決めて見すぎないようにしている。	○	×
8	ふわふわ言葉がたくさんつかい、ともだち 友達にやさしくできている。	○	×
9	ともだち 友達となかよくあそぶことができている。 きけんなあそびや、ともだち かな 友達が悲しくなるようなことはしていない。	○	×
10	てあら 手洗いうがいをしっかりしている。	○	×



○はいくつあったかな？

×があった人は、○にできるように生活習慣を整えていきましょう！

かふんしょう

花粉症ってなに？



かふんしょう きせつ かふんしょう
 花粉症の季節がやってきました。花粉症とは、
 しょくぶつ かふん からだ なか はい
 スギやヒノキなどの植物の花粉が体の中に入ること
 はなみず め
 により、くしゃみ・鼻水・目のかゆみなどのアレル
 しょうじょう お びょうき きせつせい
 ギー症状を起こす病気です。季節性アレルギー性
 びえん よ
 鼻炎とも呼ばれています。

かふんしょう かぜ しょうじょう に たいしょほう
 花粉症は、風邪と症状が似ているけれど、対処法は
 ちが
 違います。



★花粉から身を守ろう！今日からできる4つのポイント



① 外に出るときは

- ★マスク・ぼうし・めがねをつける
- ★ツルツルした上着を着る



② 家に入る前は

- ★花ふんをよくはらう



③ 家に帰ったら

- ★手洗い・うがい
- ★目や顔をあらう



④ 花ふんが多い日はなるべく外に出ない

花粉が飛びやすいのは…

- 雨が上がったあと
- よく晴れた日 ○風が強い日
- 正午から午後4時ごろ



保護者の方へ

○ スポーツ振興センターの申請について

学校の管理下（登下校中も含みます）でけがをし、病院受診した場合には、スポーツ振興センターへの申請が可能です。まだ申請用紙の提出をしていない方がみえましたら、お早めに提出をお願いします。また、申請用紙がほしいという方がみえましたら、学校へ連絡をお願いします。

○ いらなくなった体操服や上着の募集

ご家庭で小さくて着られない、またはいらなくなった体操服や上着などがありましたら、保健室へ寄付していただくとありがたいです（120～140のサイズ）。いただいた体操服などは児童の貸し出し用として使用します。よろしくお願いします。