

# ほけんだより



3月になり、今の学年もあと少しですね。みなさんにとってどんな1年でしたか？1年間でたくさんの方にチャレンジして、できるようになったこともたくさんあると思います。みなさんよくがんばりましたね。今月のほけんだよりでは、新しい学年で心も体も元気でいられるように、自分のできたこと、もう少しがんばりたいことをふりかえてみてくださいね。

## 3月の保健目標

## 1年間の生活について反省しよう



つめが長く、ボールなどが当たったときにけがをしてしまう人がいました。



### \*気持ちをすっきりさせる方法\*

好きなことをする、体を動かす、早く寝る、のんびり過ごす、こまったことを相談するなど…自分にあった方法で気持ちをすっきりさせてね。



かふんしょう

# 花粉症でこまっていますか？

だんだんと暖かい日が増えてきて、花粉症の症状が出ている人もいます。花粉症の症状が出ると、目のかゆみで授業に集中できなったり、はなづまりで夜よくねむれなかったりすることも多いです。夜よくねむれないと、次の日に花粉症の症状が つよくなってしまいうこともあります。

## 【保護者の方へ】

お子様に花粉症の症状がみられたら早めに耳鼻科を受診することをおすすめします。早めにお薬を服用することで症状が改善するのも早くなります。

### <花粉症の症状>



くしゃみ



はなみず



はなづまり



目のかゆみ

### <花粉症の対策>



でかけるときはマスク  
・めがねをつける



玄関の前で花粉を  
はらいおとす



ツルツルした  
そざいの服をきる

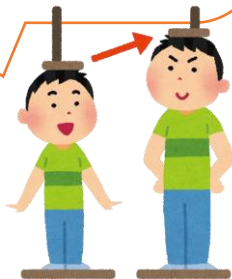


外から帰ったら  
うがい、洗顔する

けがにつながるがあるので、体育のときは花粉症用のめがねははずしましょう。

## 6年生のみなさんへ

6年間で心も体も大きく成長しましたね！  
自分を心や体を大切に  
して中学校生活を送って  
くださいね。



## 6年生の保護者の方へ



6年間、学校保健教育活動にご理解とご協力をいただき、心より感謝申し上げます。ご家庭での温かなサポートがあったからこそ、これまでのお子様の成長があったのだと感じております。お子様のさらなるご活躍をお祈りしております。

- \*スポーツ振興センターの時効は受診から2年間となっております。申請手続きがお済みでない場合には、早めに書類のご提出をお願いいたします。
- \*スポーツ振興センターの申請をしている方は、申請している口座に振込があるまで、口座を解約しないようお願いいたします。