



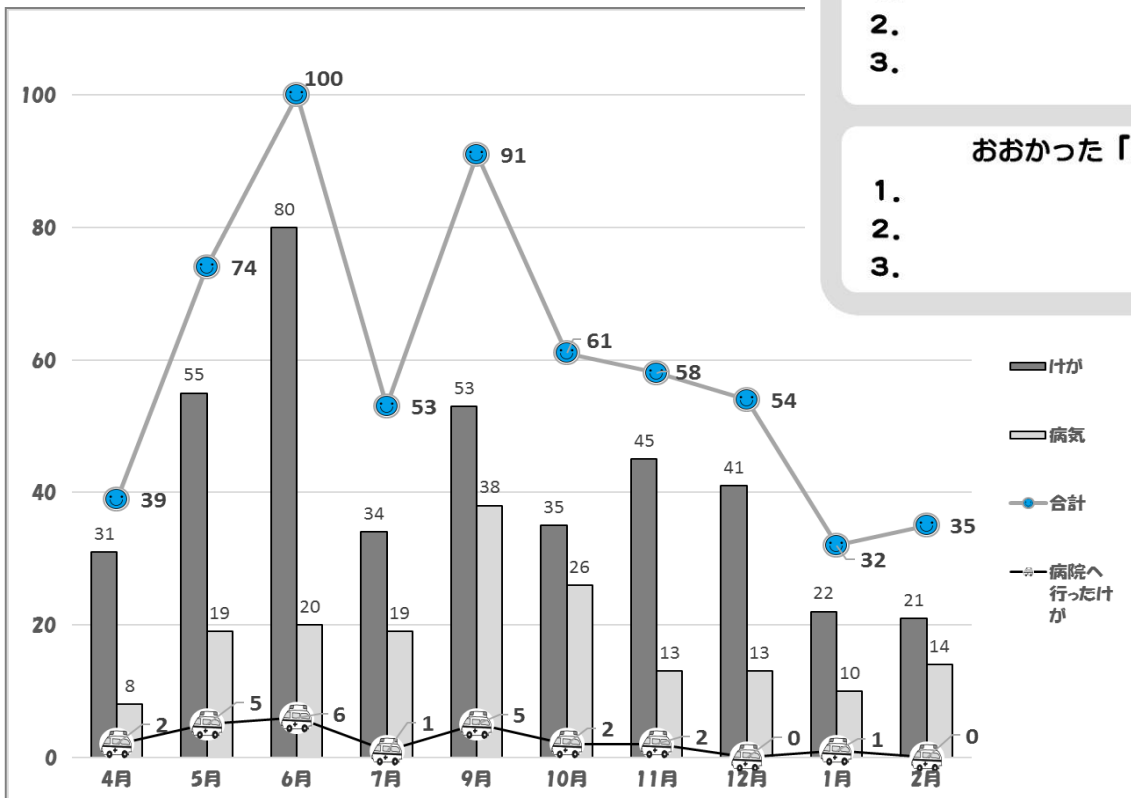
H31.3.4
丸甲小
保健室

3月の保健目標
健康生活の
反省をしよう

あつという間に今年度最後の1ヵ月になりました。
1年間のまとめの時期ですね。できるようになったことやがんばったことをたくさんみつけて、新しい学年に向けて準備をしていきましょう。

まだまだ、かぜやインフルエンザでの欠席や体調不良を訴える人が少なくありません。
卒業式や修了式に向けて引き続き予防しましょう。

1年間の保健室のようす



月ごとのきらくランキング

おおかった「びょうき」

- 1.
- 2.
- 3.



おおかった「けが」

- 1.
- 2.
- 3.



1年間の生活をふりかえって...

できていたらにチェックを入れよう!

生活習慣面

はみがき

早ね早おき

バランスのよい食事

てきどな運動

せいけつ面

はみがき

手洗いうがい

ハンカチティッシュ

こころの健康面

おはよう!

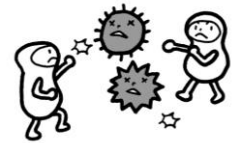
元気にあいさつ

友だちと仲よし

ストレスの解消

ただ **正しく理解しよう**

「アレルギーってなに？」



人間には、体の中に悪い物が入ってきたら、命を守るために体の外に追いだそうとする防衛反応があります。これを「アレルギー反応」といいます。みなさんがよく知っている「花粉症」とは、草や木から出る「花粉」を、体が「悪い物だ!」と判断して、体を守ろうとするアレルギー反応です。スギやヒノキ、ブタクサなどが有名です。

なぜに似てるけど……
花粉症の特徴は?



丸甲小学校では、約半数の人が花粉症(アレルギー性鼻炎やアレルギー性結膜炎など)の症状があるようです。

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



外に干すと花粉がつきます! 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。

こんな日は **花 粉 日 和**



また、花粉以外にも、食べ物やほこり、薬、動物など、人間の体はさまざまなものにアレルギー反応を起こすことがあります。特に食べ物や薬は、命の危険に関わることがあります。

アレルギー反応の原因になる物は人によって違い、反応する人もいれば、反応しない人もいます。つらいことですが、アレルギー反応は病気ではなく、決して悪いことではありません。自分の体のことをよく知って、上手につきあっていきましょう。



おうちの方へ



1年間、保健行事にご協力いただきありがとうございました。

毎朝、元気に登校してくる子どもたちを迎えることがとても嬉しく感じる1年でした。また、歯みがきカレンダーなどで保護者の方のコメントを見せていただいていると、ご家庭で子どもたちが大切にされていることが伝わってきて、温かい気持ちになります。保健だよりを通じて、学校の様子や健康情報が家庭に届き、子どもたちの成長の一助になれば幸いです。今後もご理解・ご協力をよろしくお願いいたします。

