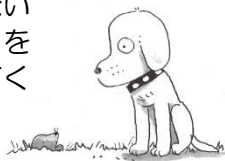




3月6日は「^{けいちつ}啓蟄」。難しい漢字ですが、「春の陽気で土が温まり、地中で冬ごもりしていた虫たちが這い出してくる時期」という意味です。春はもう目の前。進級や卒業をひかえ、やり残したことがないよう、一日一日を大切に過ごしてください。



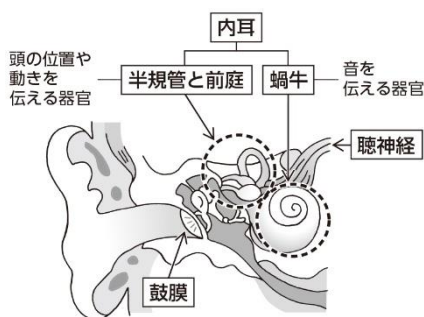
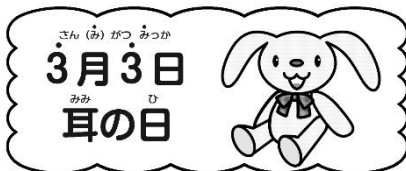
花粉症対策も、やっぱり

毎日の生活リズムから

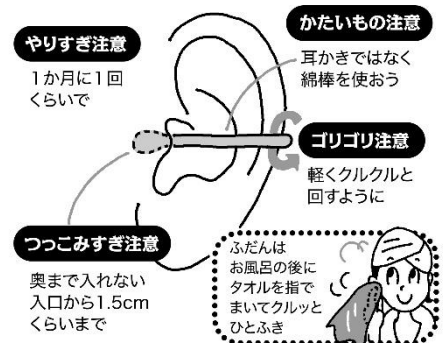


「ハクション!」「鼻水が出る〜」「目がかゆい…」多くの人の悩みのタネとなっている花粉症。何とかしたいと思わずにはいられませんね。主な対策としては、マスクやゴーグル、ツルツルした上着を身につけ、花粉をはらってから家に入るなど『花粉が体につきにくくすること』がひとつ。そして、症状をなるべく軽くするために『体の調子をいい状態に保つこと』、すなわち「早寝早起き」「3度の食事」「適度な運動」を基本とした毎日の生活リズムを守ることが大切です。

完全に治すことは難しいとされている花粉症。だからこそ、症状がなるべくひどくならないように普段から気をつける必要があります。薬などに頼りすぎることなく、まずは自分の生活を振り返って、改善してみてくださいね。



正しい耳そうじのしかた



12月の保健だよりで「毎日重いカバンを持って通学していますが、成長期の子どもの体にどれ位負担をかけているか、専門医の意見を聞いて欲しいです。」というご質問についてお答えしましたが、その後、専門医とお話する機会がありましたので、今回も掲載します。

A 重い鞆を持ち続ける時は、負荷を一定の部位にかけるのではなく、交互に持つことや分けることをお勧めします。また、バランスのよい身体作りは誰にでも必要です。そのためには、スポーツなどの運動で、まんべんなく身体に負荷を与えられたらいいと思います。たとえ鞆を持つということで一定の部位の負荷があったとしても、それ以上にスポーツに取り組むことがあれば、筋肉がほぐれたり、特定の部位への負荷を軽減できると思います。

き り と り

ひとこと（保健室へのご質問・ご意見がありましたらお寄せください）

1 ころんでひざをすりむいたら ☐

A どちらかのよこを洗って、保健室へ 

B そのまますぐに保健室へ

2 暑い日に運動をするときには ☐

A のどがかわいてから、いっしょに水分をとる

B 運動をする前から、こまめに水かお茶をのむ

3 せきやくしゃみがでるときは ☐

A 手で口をおおえばだいじょうぶ 

B マスクをするのがエチケット

1年間の保健のおさらいです

こんなとき どうする？

正しいほうを選ぶかな？

全問正解で100点を目指そう！



8 やけどをしてしまったら ☐

A 痛みがなくなるまで、水で冷やす

B 氷を直接あてて、いそいで冷やす

9 38℃以上の熱が急にでたら ☐

A 学校を休んで2、3日家でようすをみる

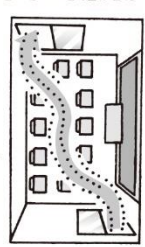
B インフルエンザかもしれないので、病院へ行く

10 ねむれなかった次の日は ☐

A 朝にたくさん寝て、すいみん時間をとりもどす

B いつもどおりの時間に起きる。すいみんのリズムを乱さない

4 部屋の換気をするときは ☐

A 運動場に面している窓だけを開ける 

B 空気の通り道をつくるように、対角線の2カ所を開ける

6 カチカチうんちやべちゃべちやうんちがでるときは ☐

A 赤・黄・緑の栄養を、バランスよく食べる 

B とにかくヨーグルトだけをたくさん食べる 

5 カゼで鼻みずがでるときは ☐

A 強くかんで、鼻みずをださず 

B 耳がツンとならないように、片方ずつやさしくかむ

7 カゼで熱があがりはじめたら ☐

A あたたかくして休養する

B 熱を下げる薬をのんだら、運動してもいい 

1問10点で計算しよう

きみの点数は

100

～災害共済給付制度について～
もう一度ご確認ください

日本スポーツ振興センターの災害共済給付制度に加入しているため、学校管理下で生じた負傷や疾病等で医療機関を受診した場合、給付金が支払われます。以下について、もう一度ご確認ください。

- 学校管理下とは、授業中や休み時間、部活動中、登下校中など
- 医療費が5000円以上（窓口での保護者負担額が1500円以上）が対象
- 支払い請求の时效は、給付事由が発生してから2年間

申請漏れがないようご注意ください、もし分からないことがあれば保健室までお知らせください。

「ありがとう」は魔法の言葉

「ありがとう」の機会は、日常にたくさん隠れています。たとえば、いつもごはんを作ってくれるおうちの方。いつも仲良くしてくれる友だち。あなたが成長できるようにと教えてくれる部活の先輩。気にかけてくれているご近所さん。他にも、思い浮かぶ顔はありませんか？

「ありがとう」は言ったほうも言われたほうも嬉しくなる魔法の言葉。そして、3月9日は「サンキューの日」。この機会に、普段言えずに心にたくさんたまっている「ありがとう」を伝えてみるのもいいですね。




1-2-8 3-8 4-8 5-8 6-8 7-8 8-8 9-8 10-8

ねんねから

げんじつこうじょうまで

1年間の健康習慣を
ふりかえろう

できているなら
☐にチェックを
入れてね

生活習慣

☐ 早ね早おき

☐ バランスのよい食事

☐ てきどな運動

病気の予防

☐ はみがき

☐ うがい・手洗い

☐ 部屋のかんき

こころの健康面

☐ 元気にあいさつ

☐ 友だちにやさしく

☐ ストレスをためない

来年度は、できていなかったこともがんばろう