

ほけんだより



3
月
号

令和2年3月17日(火)

春日井市立高森台小学校

保健室

みなさん、^{げんき}元気にすごしていますか。^{せんしゅう}先週^{とうこう}の登校日^{ひさ}に、久しぶりにみなさんの^{かお}顔^みを見ることができて、とてもうれしかったです。^{ともだち}お友達^あにも会えて、^よ良い^{じかん}時間を^す過ごせたのではないのでしょうか。

^{きゅうこうちゅう}休校中^{じかん}、^おねる時間^{おそ}や起きる時間^{あさ}が遅くな^たってはいませんか。^{あさ}朝ごはん^{きん}はきちんと^た食^たべていますか。^{がっこう}学校^{はじ}が始まった^{とき}時に^{げんき}元気に^す過ごせるように、^{きゅうこうちゅう}休校中^{きそくただ}も規則^{せい}正しい^{かつ}生活を^{こころ}心がけてくださいね。

かふんしょうたいさく 花粉症対策も、^{まいにち}毎日の^{せい}生活^{かつ}リズムから！



^{はなみず}「鼻水^でが出る…」^め「ハクション！」^め「目^{かふんしょう}がかゆい〜」そろそろ花粉症^{しょうじょう}の^で症^{ひと}状^{ひと}が出ている人も^{おお}多い^{なん}のではないのでしょうか。^{なん}何とか^{おも}したい^{おも}と思わずには^{おも}いられ^{たいさく}ませんね。^{おも}主な^{たいさく}対策^{として}として、^い以下^かの^あことが^あ挙げ^あられます。

☆マスクをして、^{かお}顔^{かふん}に花粉^{くち}が^{はい}つかない^{はい}ように、また口^{くち}から^{はい}入らない^{はい}ようにする。

☆ほこいをはらう。

^{ふく}服^{かふん}についた花粉^{おとす}を^{おとす}おとす。



☆洗顔^{せんがん}と^{かうがい}うがい^{かお}をして、^{かお}顔^{かふん}の^{かふん}どの^{かふん}についた花粉^{あら}を^{なが}洗い^{なが}流^{なが}す。

そして、^{しょうじょう}症^{かる}状^{かる}を軽く^{からだ}するためには『^{からだ}体^{ちょうし}の^よ調子^{じょうたい}を^{たも}良い^{たも}状態^{たも}に^{たも}保つ^{たも}こと』、すなわち

「^{はや}早^{はや}ね・^{はや}早^{あさ}起き」^{あさ}「朝^{ひる}・^{ばん}昼^{しよくし}・^{てきど}晩^{うんどう}の^{きほん}食^{まいにち}事^{せい}」^{かい}「適^{かい}度^{かい}な^{かい}運^{かい}動^{かい}」^{かい}を^{かい}基^{かい}本^{かい}と^{かい}し^{かい}た^{かい}毎^{かい}日^{かい}の^{かい}生^{かい}活^{かい}

^{まも}リズム^{たいせつ}を^{たいせつ}守^{たいせつ}る^{たいせつ}こ^{たいせつ}と^{たいせつ}が^{たいせつ}大^{たいせつ}切^{たいせつ}で^{たいせつ}す。



いえ なか 家^{いえ}の中^{なか}でも^{なか}リ^{なか}フ^{なか}レ^{なか}ッ^{なか}シュ^{なか}♪

^{そと}外^{あそ}に^{あそ}遊^{あそ}び^{あそ}に^{あそ}で^{あそ}か^{あそ}ける^{あそ}こ^{あそ}と^{あそ}が^{あそ}でき^{あそ}ず、
^いス^いト^いレ^いス^いが^いた^いま^いっ^いて^いい^いま^いせ^いん^いか。
^い家^いの^い中^いで^いも、^いス^いト^いレ^いッ^いチ^いや^い家^いの^いお^い手^い伝^いい^いを^いし^い
^{から}て^{うご}体^{しょうす}を^{はっさん}動^{はっさん}か^{はっさん}して、^{はっさん}上^{はっさん}手^{はっさん}に^{はっさん}ス^{はっさん}ト^{はっさん}レ^{はっさん}ッ^{はっさん}ス^{はっさん}発^{はっさん}散^{はっさん}
^いし^いま^いし^いょう。



保護者の方へ



3月に予定していた³体³重³測³定³で³す
が、¹休¹校¹に¹な¹っ¹て¹し¹ま¹っ¹た¹た¹め¹、¹1¹～¹
4年⁴生⁴は⁴実⁴施⁴で⁴き⁴て⁴い⁴ま⁴せ⁴ん。
健康⁴の⁴記⁴録⁴は、⁴次⁴の⁴学⁴年⁴に⁴な⁴っ⁴て⁴か⁴ら⁴一⁴度⁴お
返し⁴し⁴ま⁴す⁴の⁴で、⁴前⁴年⁴度⁴3⁴学⁴期⁴分⁴の⁴押
印を⁴お⁴願⁴い⁴い⁴た⁴し⁴ま⁴す。