



ほけんだより3月

令和3年3月16日(火)
春日井市立出川小学校
No. 11

あたたかい日が続いていて、なんだかうれしい気分になりますね。春が近くにやってきた感じがします。6年生はあと4日で卒業、2～5年生はあと7日で進級ですね。1年間お世話になった先生や、仲良くなったクラスのお友達と最後の楽しい思い出を作りましょう。修了式まで元気いっぱい登校できるといいですね。



ねんかん あなたの1年間はどうでしたか？

1年間の健康生活ふりかえりチェック！

できたところはこれからも続けて、もう一歩だったところはなるべくできるように、がんばっていきましょうね！



☐ 早ね早おきができた



☐ 毎日3食をきちんと食べた



☐ すききらいをへらせた



☐ 元気に運動をした



☐ 外から帰ったあと手洗いをした



☐ 大きなけが・病気をしなかった



☐ 友だちとなかよくすごした



☐ 食後はきちんと歯をみがいた



☐ ぐあいがよくないところをなおした

いくつできたかな？
できなかったところは、4月からの目標にしましょう！

今年度の保健室利用状況



ケガ

人



病気

人

月 日現在

かゆい～かゆい～季節が

やってきました！



さいきん 最近、「くしゃみがたくさん出る～！」「目がかゆい～鼻がかゆい～！」と訴える人が多いです。くしゃみとはなみず 鼻水が出る症状と言えは“かぜ”もそうです。“かぜ”と“花粉症”ではどんな違いがあるのでしょうか。

	かぜ	かぶんしょう 花粉症
げんいん 原因	ウィルス	しょくぶつ かぶん 植物の花粉
くしゃみ	あまりつづかない	つづけてでやすい
はなみず 鼻水	ねばりけ 気がある、きいろ 黄色っぽい	サラサラ、とうめい 透明
め しょうじょう 目の症状	ほとんどない	かゆみ、なみだ め あか かゆみ、涙、目が赤くなる
はつねつ 発熱	37～38℃くらい	ほとんどない
き かん 期間	しゅうかん 1週間くらい	かぶん と あいだ 花粉が飛ぶ間



くしゃみや鼻水が辛い人で、まだ病院へ受診に行っていない人は、耳鼻科や内科の受診をおすすめします。かぜも花粉症も「運動・食事・睡眠」の生活リズムをくずさないようにすることで、予防や症状を軽くできますよ。



保護者の皆さまへ

1年間、学校保健活動にご協力いただきありがとうございました。

今年度は新型コロナウイルス感染症の流行で、ご家庭で毎朝登校前の健康観察をしていただいたり、欠席の配慮をしていただいたりとご協力していただけたおかげで、校内での感染の流行を防ぐことができました。今後もこのような生活様式が続いていくと思いますが、ご理解ご協力をお願いいたします。また、4月～6月は健康診断を実施する予定です。たくさんのお問診票等の記入がありますので、よろしくをお願いいたします。

