

# ほけんだより

はきのしょうがっこう 保健室 令和7年3月17日

早いもので、今年度のまとめの月になりました。少しずつあたたかくなり、春が近づいています。皆さんにはこの一年間、早寝早く起きをして生活習慣を整えたり、好き嫌いなく食べたり、正しい電子メディアの使い方を気にかけたりして、健康的な生活を心がけてきましたね。今年度頑張ったことを自信に変えて、来年度も元気に一年を過ごしましょう。

Check!

## 健康に過ごせたかな？一年をふりかえろう

- はやね はやお 早寝・早起きができた
- あさ まいにち 朝ごはんを毎日たべた
- そと あそ 外でたくさん遊ぶことができた
- でんし じかん き しよう 電子メディアの時間を決めて使用した
- でんし しようじ しせい き 電子メディア使用時の姿勢を気をつけた

- てあら 手洗い・うがいができた
- は 歯みがきができた
- つめ みじか き 爪は短く切っていた
- ともだち 友達となかよくできた
- じょうず かいしょう ストレスを上手に解消できた

いつもできた◎  
たまにできた○  
できなかかった×  
チェックして  
みよう！



## あなたは大丈夫？花粉症

春が近づいてくるとうれしいのですが、あたたかになるとともにやってくるのが花粉…。外に出る時はマスクやめがね、花粉がつきにくい素材の服で対策をしましょう。服についた花粉は、室内に入る前に払い、手や顔についた花粉は洗って流しましょう。この時期に、目のかゆみやくしゃみなどアレルギー症状を引き起こす子が多くなります。症状がひどくなつらくなる前に、一度病院を受診し、相談することをお勧めします。



## 春休みを健康にすごすコツは？

はる やす 春休みをけんこうにすごすコツ①



はやねはや起き

はるやす 春休みをけんこうにすごすコツ②



あさごはんを食べる

はるやす 春休みをけんこうにすごすコツ③



うんどうする

☆ 新学期を元気にきもちよくスタートできるように、春休みを健康にすごしましょう。



今年度も保健活動にご協力いただき、ありがとうございました。

24人の子どもたちみんなが、大きだけがや病気なく

一年間、元気に過ごすことができ、とてもうれしかったです。



ありがとう  
ございました

