



# のびのび

令和6年3月13日

豊松小 保健だより

No. 11

あたた かん ひ ふ す  
暖かく感じる日も増え、過ごしやすくなりました。1年生が入学して  
きたのが、つい最近のように感じていましたが、あっという間に1年が過ぎ、  
もうすぐ卒業式を迎えます。6年生との、最後の時間を大切に過ごすために  
も、健康に気を付けて、残りの日々も元気に登校できるといいですね。



## 心も体も健康な1年をすごせたかな？

☑ チェックしてみよう！

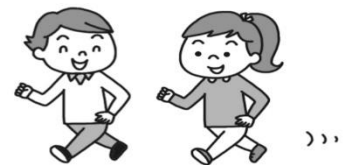
☐ 早ね早おきができた



☐ すききらいをせず何でも食べた



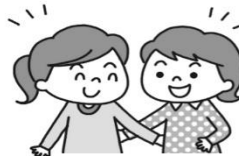
☐ こまめに体をうごかした



☐ せいけつな生活ができた  
(歯みがき、手洗い、うがいなど)



☐ 友だちと仲よくできた



☐ ストレスを上手に解消した



いくつチェックできましたか？春休みも健康な生活を続けて、心も体も元気に過ごせる  
といいですね。4月に元気な姿で会えるのを楽しみにしています！



### 体調不良…165人、けが…258人

体調不良の来室者が多かった時期…①7月 ②9月 ③6月

体調不良の中で多かった症状…①頭痛 ②腹痛 ③悪心

けがの来室者が多かった時期…①9月 ②4月 ③5月

けがの中で多かった種類…①挫傷・打撲 ②すり傷 ③捻挫

体調不良とけがの来室は、昨年度と比べてどちらも減少しました。しかし、今年度は、6  
～9月の暑い時期に、体調不良で来室する人が多くいました。規則正しい生活やこまめな水分  
補給など、熱中症を予防して、来年度も1年間元気に過ごせるといいですね。



# よく噛んで給食を美味しく食べよう！



〈よく噛んで食べると体にいいこと〉



だえき 唾液がたくさん出る

むし歯の菌を洗い流してくれる



たもの 食べ物が消化されやすくなる

いちょう 胃や腸のはたらきを助けてくれる

## ⚠ よく噛まずに食べるとのどに詰まってしまうので危険です ⚠

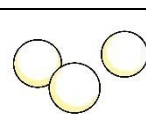
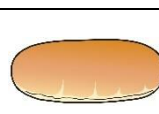
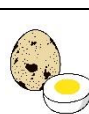
給食をよく噛まずにかきこんで食べたり、牛乳で流し込もうとしたりすると、のどに詰まる恐れがあります。自分の命を守るために、一口30回を目安によく噛んで食べましょう。



(のどに詰まりやすい食べ物)

丸くてつるつるしている物

水分が少なくてもちもちしている物



## 花粉症を予防しよう

花粉症は、スギやヒノキなどの植物の花粉を吸いこんだり、ふれたりすることで、鼻水やくしゃみ、目のかゆみなどの症状が起きます。そのため、花粉症の症状を軽くするには、できるだけ花粉を体内に入れないようにすることが大切です。

### 花粉を体に入れないためのポイント！

花粉がつきにくい服装

室内に花粉を持ちこまない

外から帰ったら手洗い・うがい



© 少年写真新聞社 2024

### ★ 保健室からおうちの方へ ★

日頃は、学校保健にご協力いただきまして、ありがとうございます。



#### \* 今年度の発育状況についてお知らせします

「発育状況のお知らせ」を配付しました。今年度の身体計測と視力検査の結果がまとめてありますので、ご家庭でぜひご覧ください。6年生には「6年間の成長の記録」を渡しました。ご家族の皆様の温かいサポートのおかげで、元気に学校生活を送ることができました。本当にありがとうございました。

#### \* 春休み中に、医療機関の受診をお願いします

健康診断の結果、医療機関での受診が必要でまだ病院にかかっていない子は、春休みの期間を利用して、ぜひ治療をしてください。よろしくお願いします。