

ほけんだより

3月

ひと
おうちの人と
いっしょ
一緒に読んでね

NO.15 2019年3月1日

うえのしょうがっこうほけんしつ
上野小学校保健室



冬の寒さも少しずつ和らぎ、春の気配を感じる頃になりました。春の訪れとともに、6年生は慣れ親しんだ学校を卒業します。2018年度も残りわずかですね。一日一日を大切に過ごしましょう。

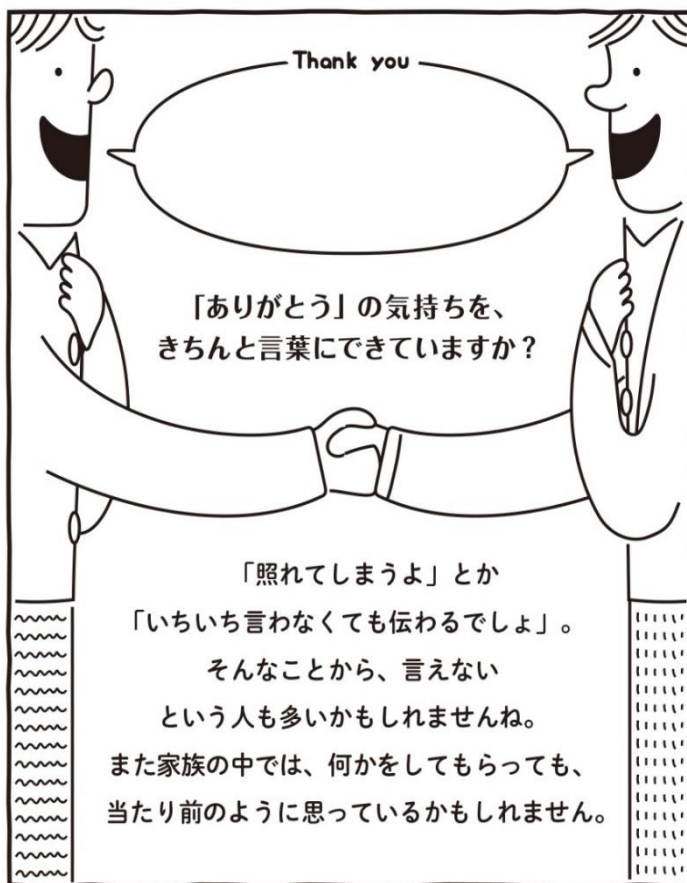


3月9日は ありがとうの日



どこの国の言葉かな？線で結んでみよう。

- | | | |
|----------|---|---------|
| ① シエシエ | • | A イタリア語 |
| ② グラシアス | • | B フランス語 |
| ③ メルシー | • | C 中国語 |
| ④ グラッツィエ | • | D スペイン語 |



3月9日は「サンキュー」＝「ありがとう」の日です。いつもより少し意識して「ありがとう」を言ってみませんか？言葉にすると笑顔も増えることに気がつくかもしれません。「ありがとう」を習慣に。

【答え】①C②D③B④A

かふんたいさく ～ いざ！花粉対策 ～



スギやヒノキの花粉がとぶ季節がやってきました。毎年症状に悩んでいる人は、早めに医療機関を受診したり薬を服用したりして、しっかり対策しましょう。

4つの術で花粉をガード！

1 マスクの術

花粉を吸い込む量をかなり減らせるよ。

2 がらがらうがいの術

鼻や口からのどに流れた花粉を、うがいでも洗い出そう。

3 洗顔の術

花粉がつきやすいのは、頭と顔。外から帰ったら顔も洗うと、花粉症予防に効果あり。

4 すべすべの術

表面がすべすべした布地の服なら、花粉がつきにくいよ。頭は、ぼうしを被ると花粉がくっつくのを防げます。

おうちの方へ

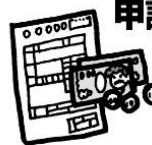


過去最大の流行と報道されたインフルエンザ、本校では大きな流行もなく3月を迎えました。一方で、2月下旬頃から花粉症の症状で来室する子が増えています。花粉症の症状がひどい場合は早めの受診をオススメします。



対象の方には書類をお渡ししています。記入後は早めに学校へご提出ください。

申請忘れはありませんか？



学校管理下でのケガで病院を受診したお子さんは、日本スポーツ振興センター災害給付金制度の対象です。申請される方は担任または保健室までご連絡ください。

