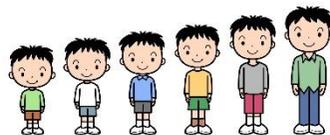


ほけんだより

長倉小学校
保健室



まだ寒い日もありますが、寒暖差をくり返しながら季節は春にむかっています。
春は出会いと別れの季節です。6年生は長倉小を卒業し中学生になります。残り少ない長倉小での生活を楽しんでください。残り1か月元気にすごしましょう。



人とうまくつきあうって、けっこうむずかしい。自分ができることからやってみましょう。

友達でも、ささいなことでけんかをしたり、言い合いになったりすることがあります。自分がイヤだと思う言葉や行動は、ほかの人もがイヤだと思っています。下の4つの場面の人となかよくなる方法を見て、あなたのまわりに何個の「イイね♪」があるかさがしてみよう。



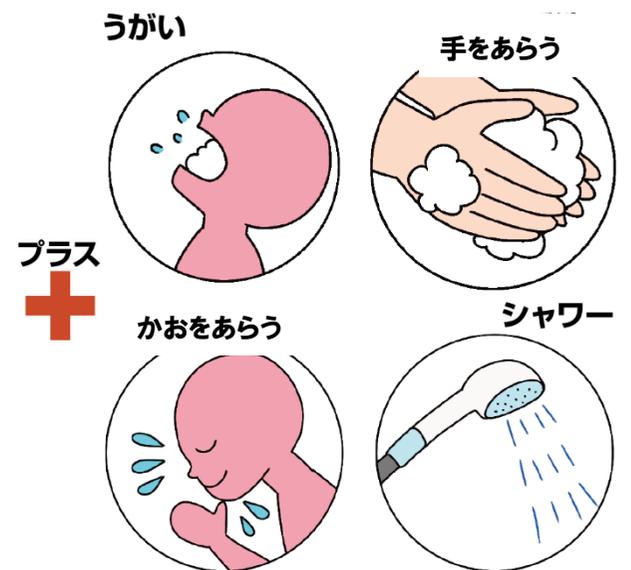
保冷剤が不足しています。寄付していただける方は保健室をお願いします。

なんこ 何個「イイね♪」できたかな?

花粉症のシーズンがやってきました

花粉症の症状をうたえる人がふえています。2019年の調査では2人に1人は花粉症になっているともいわれています。2~3月はかぜをひく人も多いため、「かぜ」との見分けがつきにくいことがあります。花粉症はアレルギーの一種です。今まで花粉症ではなかった人も、突然花粉症になることがあるため、花粉症の人も、花粉症でない人も、花粉症の対策・予防策を知っておきましょう。

3月の保健目標
一年間の健康生活の反省をします



こんなことにも気をつけよう!

- ぬれたぞうきんでふく (Wipe with a wet mop)
- せんたくものははやぼし (Wash clothes quickly)
- まどのちかくをそうじ (Clean near the window)

花粉症が悪化しないように、できるだけ花粉を室内にもちこまないようにしましょう。ひどい場合は病院に行きましょう。

保健室の1年間

記録があるものだけなので実際はもっと来室者は多いです。

けがで来室した人 612人
一番多かった曜日 木曜日
(木曜日は長スマで昼休みが長い)
一番多かったけが すり傷

病気で来室した人 402人
一番多かった曜日は 月曜日
一番多かった理由 頭痛
(かぜや睡眠不足が原因と考えられる)

えいせいけんさ 2/20までの記録 パーフェクトの回数
☆23回ひまわり3.4組 ☆19回ひまわり1組 ☆10回ひまわり2.5組・3-1
☆4回1-1.2-1.6-1 ☆3回5-1.5-2 ☆2回3-2.4-1 ☆1回4-3.6-2.6-3