

ほけんだより 3月

令和4年 3月10日
 横浜市立日限山小学校
 校長 岡崎 陽子
 養護教諭 高橋 凜

少しずつ寒さが和らぎ、春の気配を感じる季節となりました。

今年も新型コロナウイルス感染症の影響により、たくさんの制限がありました。その中でも、感染症対策についてご協力いただきありがとうございました。今年度も残りあとわずかです。残りの時間もみなさんが元気に過ごせるように、引き続き規則正しい生活を心がけ「手洗い・換気・正しいマスクの着用」の徹底をしましょう。

3月は学年が終わる節目の月でもあります。1年でどれだけ大きくなったか、どれだけのことができるようになったか、ぜひ振り返ってみてください。驚くほどの成長を感じられることと思います。最後まで元気に毎日を過ごして、4月に新しいスタートが切れるように1年間の締めくくりをしましょう。

健康に
過ごせていたかな？

| | |
|---------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> 朝ごはんを毎日食べた | <input type="checkbox"/> 勉強するときはいい姿勢を心がけた |
| <input type="checkbox"/> 食後に歯みがきをした | <input type="checkbox"/> ひと口30回噛んで食べた |
| <input type="checkbox"/> バランスよく食べた | <input type="checkbox"/> 夜ふかしをしなかった |
| <input type="checkbox"/> 休みの日も早起きした | <input type="checkbox"/> 食べすぎに注意した |
| <input type="checkbox"/> ケガに気をつけて過ごした | <input type="checkbox"/> 元気にあいさつできた |

いくつ〇がついたかな？

0~4個の人 まだまだ!
 できていなかったことの中から1つ選んで、春休みの目標を決めよう!

5~8個の人 もう少し!
 ついつい忘れてしまうことは何かな？

9~10個の人 いい感じ!
 進級してからも継続しよう!

1年間、健康な生活ができましたか？自分の生活を振り返ってみてください。これからも保健室では、日限山小学校のみなさんの心と体が健康でいられるように、サポートしていきます。

4月には1つ進級したみなさんのいい笑顔がみられますように

こころ

が

あたたかくなるのは

どっち？

A

消しゴム
落ちてたよ

B

消しゴム
落ちてたよ

はやく よぼう しょうじょう かる かふんしょう 早めに予防するほど症状が軽くなる「花粉症」

花粉症は、スギやヒノキなどの植物の花粉を吸い込むことで、鼻水やくしゃみなどの症状が起こるアレルギー性鼻炎のひとつです。目に入ったときは、アレルギー性結膜炎を起こします。今は花粉症ではない人も、花粉を大量に浴び続けていると、突然発症する可能性があります。

花粉症にならないために、また、花粉症の症状を軽くするために大切なことは、症状が出る前から、できるだけ花粉を体内に入れないようにすることです。

花粉症は、スギ以外にもさまざまな植物の花粉が原因で起こります。かぜのような症状が長引き、「花粉症かもしれない」と思ったら、病院に行って原因を調べておきましょう。原因がわかればその花粉が飛ぶ時期に対策をとることができます。

花粉を体に入れない対策

外出時の服装に注意

室内に花粉を持ちこまない

外から帰ったら

てあら

洗顔

うがい

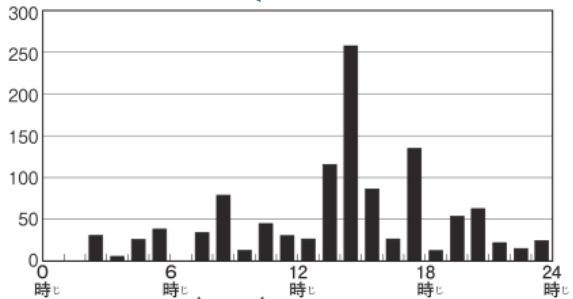
鼻をかむ

室内をまめにそうじする

花粉が多く飛ぶ日

- ◎雨が上がった次の日、気温が高くなった日
- ◎気温が高い日が続いたとき
- ◎空気が乾いていて、風の強い日

時間帯による量の変化



花粉が飛ぶ時期を知ろう

多くの人の花粉症の原因となっているスギ花粉は、関東地方では2月中旬ごろから飛び始めます。その時期が近づいたら、症状が出ていなくても、できるだけ花粉を吸わない生活をするように心がけましょう。

1月2月3月4月5月6月7月8月9月10月11月12月

休みん開花新芽が出て育つ雄花ができ始める雄花の中で花粉が成熟する休みん

花粉が飛ぶ

花粉が
でき
上がる

花粉が飛ぶ時期は、地域や年によって変わります。

花粉を体内に入れないようにしましょう。

この時期に気温が高く、晴れが多いと、次の年の花粉が多くなります

スギ(雄花)の一年