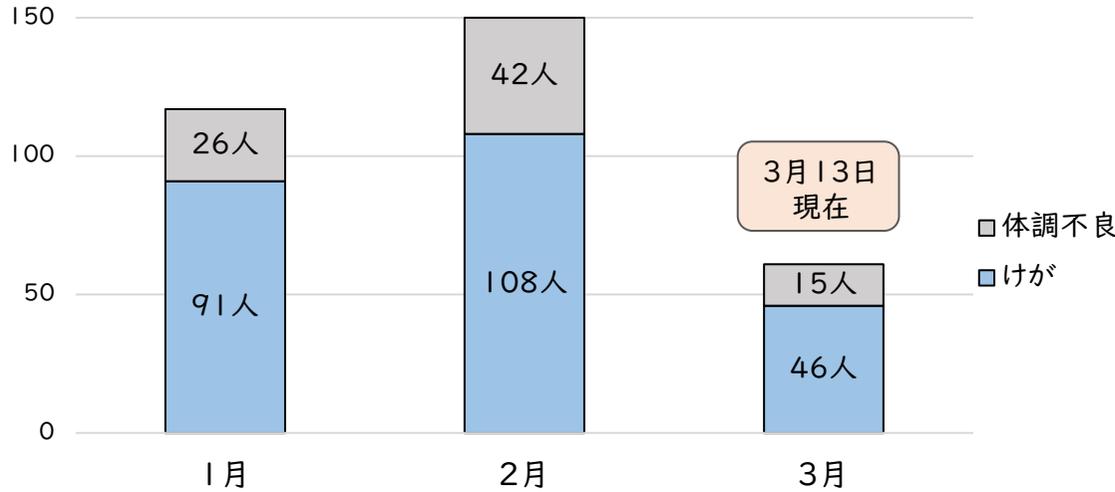


締めくくりの時期になりました

3月は1年の締めくくりの時期です。みなさんにとってこの1年はどんな1年でしたか？
楽しかったこと、頑張ったこと、緊張したこと、つらかったことなど、色々なことがあったと
思います。そんなたくさんの経験をしてみなさんは1年前と比べて心も体もずいぶん
成長したはずですよ！自分で自分をほめてあげてくださいね。
1年間のふりかえりをしっかりと、4月からの新しい出発に向けて、心と体を準備
していきましょう。

令和7年度 3学期保健室来室者数



けがが多かったのはすり傷でした。2月の後半から3月にかけては鼻血で来室
する児童が多かったです。花粉症で鼻を強くかんだり、こすったりしたことによる刺
激や乾燥で鼻血が出やすかったことが考えられます。

3学期はお腹が気持ち悪いと言って来室する児童が多くいました。インフルエン
ザや溶連菌で欠席していた児童が再登校日に「やっぱりしんどい。」と言って来室、
早退することも多くありました。

花粉症対策をしよう！

花粉症の人にとってはつらい時期がやってきましたね。花粉症はアレルギーの一種
です。今まで平気だった人も、ある日突然、花粉症になることがあるので、花粉症の
人もそうでない人も花粉をできるだけ避けることが大切になります。

★花粉が多く飛ぶのはこんな日

- ① 晴れて、気温が高い日
- ② 空気が乾燥して、風が強い日
- ③ 雨が降った次の日



★みなさんができる花粉対策

- ・顔にぴったりフィットするマスクをつける
- ・ツルツルした素材の服を着る
(花粉が付きにくく、落としやすいため)
- ・室内に入ったら手洗いうがいをして花粉を
落とす



いよいよ年度末！ 環境が変わる時期です！

新年度に備えて 体調管理を意識しよう



普段と同じ生活リズム
を守って規則正し
く過ごそう。



病気や異常のある人
は早めに病院を受診し
て治療をしておこう。



心配ごとや悩みがあ
る場合は、保健室で
相談してみよう。



1年間の自分の生活
を振り返ってみよう。
健康に過ごせたかな。

保護者の方へ

わたしのけんこうを廃止します

健康診断や発育測定の結果を記録している「わたしのけんこう」を廃止します。
来年度から健康診断や発育測定の記録は「あゆみ」のファイルに挟んで学期末
に保護者の方にお返しします。学期末にお配りするので、結果を早めに知りたいと
いう方は学校にご連絡ください。廃止に伴って、今年度まで使用した「わたしのけ
んこう」をお返しします。ご家庭で成長の記録として保管していただけたらと思
います。ご理解の程、よろしく願いいたします。