

ほけんだより



令和5年3月
成名小学校
ほけんしつ

少しずつ日中の気温が高くなり、温かく感じる日が増えてきましたね。春の季節の訪れを感じます。ただ、まだ朝晩は肌寒く感じる日も多いです。体調に合わせて、服装を調整しましょう。3月は1年のしめくくりの時期でもあります。4月からよいスタートが切れるように、今から準備を始めておきましょう。



ねんかん ぶ かえ 1年間を振り返ろう!!

今年度もあとわずかになりました。この1年間みなさん健康に過ごせましたか？自分の生活を振り返ってみましょう。できたところには○、もう少しがんばった方がよいところには△をつけ、来年度達成できるように頑張りましょう。



3度の食事を好き嫌いせずバランスよくとった



早寝早起きをして1日8時間くらいぐっすり寝た



毎日、規則正しい生活リズムですごせた



適度に運動をして積極的にからだを動かした



ケガや病気の予防を心がけて、実行できた



友だちと仲良くできた喧嘩しても仲直りできた

かふんしょう たいさく 花粉症、対策してますか？



花粉症の人がつらい時期がやってきました。毎日のげんきしらべでも鼻水・鼻づまりをあげている児童が多くなっています。中にはからだのだるくなったり、ぼーっとしてしまったりするというような症状の児童もいます。今年の花粉が飛ぶ量は昨年と比べても多くなると予想されています。



●花粉症って？

花粉症とはスギやヒノキなどの植物の花粉によって、くしゃみや鼻水などの症状を起こす病気です。季節性アレルギー性鼻炎ともいいます。

●どんな対策をしたらいいの？



・マスクやゴーグルをつける



・ぼうしをかぶる



・ツルツルした生地の服や花粉のつきにくい服を着る



・花粉をはらってから室内に入る

●花粉症の症状を軽くするためには？



・早寝早起き



・3度の食事



・運動

だいじ
大事なのは…
まいにち
毎日の
せいかつ
生活リズム!!

～保護者の方へ～

不要になった体操着や制服のご寄付をお願いします



卒業やサイズアウトにより不要になった体操着（長袖・半袖の上下）や制服をぜひ学校へ寄付してください。汚れた時などの一次貸出用に使用させていただきます。随時募集していますので、ご協力よろしくお願いします。

