



ほけんだより 3月

令和6年3月 芝川小保健室



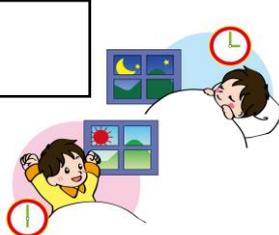
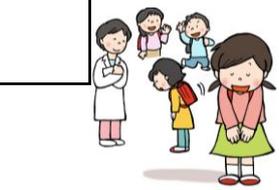
児童のみなさんへ

今年度もあと2週間ほど。4月にはそれぞれ新しい学年に進級し、6年生は中学生になります。みなさんの成長をおうちの人も先生たちもうれしく思っています。どんなことをする時も、元気な体と心は大変大切なものです。自分の1年間の生活をしっかり振り返ってみましょう。



1年間の健康をふりかえろう

★じぶんのふだんの生活^{せいかつ}を思いだして、チェックしてみましょう。(◎ ○ △をつけてね)

 <p>はや はやお 早ね早起きができた</p>	 <p>まいにち しょく 毎日3食きちんと食べた</p>	 <p>ハンカチ・ちり紙^{かみ}をいつも持ってきた</p>	 <p>げんき うんどう 元気に運動した</p>
 <p>すすんであいさつし、 ともなかよ 友だちと仲良くした</p>	 <p>うがい・手洗い・咳エチケット をすすんでした</p>	 <p>食べたあとはきちんと はみがきをした</p>	 <p>からだのぐあいがよく ないところをなおした</p>

日本スポーツ振興センター災害給付金の手続きについて

*学校管理下でけがをして診察を受け、その支払い金額が1500円以上の場合、災害給付金の給付の対象となります。今年度けがをして受診しスポーツ振興センターの書類をまだ提出されていない方は、お子さんを通じて早めに担任へ提出してください。

*給付金の受け渡しにつきましては、令和6年度の4月から、ゆうちょ銀行の口座(教材費振替口座)に学校から振込みをする形に変更となります。なお、振込み手数料146円につきましては、災害共済給付金の中から差し引きます。ご了承ください。

花粉症の季節到来！

『かぜかな?』と思ったら…

現在、日本人の約30～40%(3人に1人)が花粉症だと言われています。自分は花粉症じゃないから大丈夫!と書いていても、花粉症はある日突然発症するものです。花粉症の主な症状は目と鼻に現れ、かぜのような頭痛、だるさ、集中力の低下、イライラ感、のどの痛みなど伴うこともあります。かぜが長引いている子の中には花粉症が疑われる場合があります。

かぜと花粉症のちがい

	かぜ	花粉症
原因	ウイルス	花粉
くしゃみ	それほど続けて出ない	何回も続けて出る
鼻水	ねばり気があり色もついている	透明でさらさらしている
目の症状	ほとんどない	かゆみ・充血・涙が出る
熱	37度台の発熱	ほとんど出ない
発症期間	短期間(1週間程度で治る)	花粉が飛んでいる時期は出る

もし、「花粉症」だったら…

まずは病院で受診して、どんな花粉にアレルギーがあるのか、みてもらいましょう。たかが鼻づまりと放置してしまうと、夜よく眠れない、口呼吸になるなど、粘膜の状態が悪くなり花粉症の症状が治りにくくなってしまいますので、早めに受診しましょう。そして、できるだけ花粉との接触を避けて、家の中に花粉を持ちこまないよう工夫する事が大切です。

花粉症 予防のポイント



できるだけ
花粉を避けること!

外に出るとき



マスクや帽子を
身につける。

室内に入るとき



頭や洋服についた
花粉を払い落とす。

水道の前を通ったら



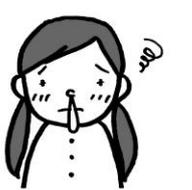
タオルやハンカチは
清潔なものを
こまめに洗い流す。
手洗い・うがい・洗顔。

自宅では



外に干すと
花粉がつきます!
洗濯物は室内に干す。

体調管理も大切



かぜをひくと、
症状が悪化する。

保護者の方へお願い ～赤封筒について～

3月26日(火)に、1年生から5年生まで、健康診断に必要な書類や児童家庭票等のたくさんの書類を赤封筒に入れて持ち帰ります。春休み中に記入をお願いします。また、**始業式に配付される「学年だより」で、お子さんの「出席番号(男女混合)」「男女別番号」を確認し、書類や赤封筒の一覧表に番号を記入してください。**
始業式の翌日の4月9日(火)に担任に提出してください。ご協力をお願いします。



