

ほけんだより3月

平成27年2月25日
尼崎市立武庫小学校
保健室

どんな1年だったかな？



進学、卒業まであと少しです。この1年間、みなさんはどんなふうにごすごしましたか？ 元気にすごせたかな？ 楽しくすごせたかな？ 自分の1年をふりかえって、よかったことは思い出に、やり残したことは次の目標にして、来年度に生かしましょう！



今年一年の がんばり度 チェック表



今年一年、あなたは健康に過ごせましたか？ 新しくはじまる年度を健康に過ごすためにも、もう一度ふりかえって、反省してみましょう。

チェックの方法：
質問を読んで、○（まる）だと思ったら左の□にチェック（✓）をつけてね。



- 一日三回きちんと食事をした
 - 好き嫌いしなかった
 - よくかんで食べられた
 - はやねはやおきができた
 - 外で元気に遊べた
 - いつも正しいしせいできた
 - 視力が下がらなかった
 - 大きなケガをしなかった
 - 友だちの悪口を言わなかった
 - 友だちを仲間はずれにしなかった
 - 借りた物はきちんと返せた
 - ハンカチ、ティッシュを忘れなかった
 - つめはきちんと切っていた
 - 手洗い、うがいを忘れなかった
 - むし歯ができなかった
- （できたけど治療した人はチェックします）

さあ、いくつチェックがついたかな？
全部チェックできれば合格！ その調子でがんばってね。チェックが少なかった人は、新年度にいっぱいチェックがつけられるよう、がんばろうね。

マスクをきちんとつけよう



かぜや花粉症の時、みなさんマスクをつけていますね。

でも、ちょっとまって！ワイヤーがさかさまになっていたり、鼻や口が出ている人はいませんか？

‘ウイルス99%カット’のマスクも、すき間があっては‘0%’です。

すき間ができないよう、きちんとつけるようにしましょう。

かぜ？花粉症？

かぜと花粉症を見分ける3つのポイントを教えます。

1：熱 花粉症→なし
かぜ→あり



2：鼻水
花粉症→水っぽくサラッとしている
かぜ→ネバネバして黄色っぽい

3：目
花粉症→目がかゆい
かぜ→目の症状なし



花粉症だと思っけていても、実はかぜ...
ということもありますから、体のようすをよく観察して、ぐあいが悪いときは、おうちの人や先生に教えてくださいね。