

ほけんだより



あまがさきしりつそのだひがしょうがっこう ほけんしつ
尼崎市立園田東小学校 保健室



しんきゅう そつぎょう すこ いちねんかん み
進級・卒業まであと少しですね。この一年間で、みんなは見ちが
えるように大きくなりましたね。友だちのことを思いやり、困っている
ひと たす とも おも こま
人を助けたりできるようになって、心も成長したのでしょうか。春休み
には、この1年間の生活をふりかえって、新しい学年の目標をたてて
みましょう。

ねん かん 1年間をふりかえろう

ねん かん ぶ かえ
1年間を振り返って、できたことに ☒ をつけましょう！



☐ 友だちと仲よくできた



☐ 手あらい・うがいができた



☐ 早寝早起きができた



☐ よく外で遊んだ



☐ ごはんを残さず食べた

できなかったことは、
らいねん ど
来年度できるように
がんばろう！



みみ 耳をたいせつにしましょう！

みみ なか
耳の中にある「こまく」が傷つくことがあるので注意しましょう。

みみ ちか
耳の近くで

おお おと こえ
大きな音・声を
た
出さない



みみ
耳のそばを

たたかない



みみ
耳を

さわりすぎない



かふんしょう

花粉症はアレルギーです！

～ほうっておいても、なおいけません!!～



ちゅうい
注意

か ふん しょう ねん れい ひく
花粉症になる年齢が低くなっています

い ぜん お と な び ょ う き
以前は大人の病気と
い わ れ て い ま し た が、
き しょう じ ょ う ほう が い しゃ
気象情報会社のアンケ
ー ト によ る と、今では、
か ふん しょう
“花粉症デビュー”の
ねん れい へい きん さい
年齢は、平均7.4歳だ
そう です。



か ふん しょう
なぜ花粉症になるの？



か ふん にん げん
花粉は人間のからだにとって、特にわるいも
のではないのですが、からだを守る仕組みであ
る「免疫」が、花粉をわるいものとみなして、
はな みず せと お だ せと お だ
鼻水やくしゃみ、なみだで外に追い出そうとす
るからです。

みなさんも、いつ花
ふん しょう
粉症になってもおかし
くないということです。



よ ぼう
どうすれば予防できるの？

マスクをすると、吸い込む花粉の量を3分の
1 から6分の1に減らせます。

また、花粉がつきやすいのは、顔や手なので、
せと かえ かお あら
外から帰ったら、うがいをしたり、顔を洗った
りしましょう。



①外に出ると鼻水が出る（鼻がつまる）②目がかゆい③鼻血が出やすい
それは、ひょっとすると、花粉症のせいかもしれません。園田東小の人は、
スギやヒノキだけでなく、雑草の花粉症の人も多いです。鼻水や鼻づ
まりがなならない人は、おうちの人に言って、眼科や耳鼻科へ連れて行っ
てもらいましょう。目はかゆいからと言ってこすり過ぎると、眼 球が傷
つくこともあります。鼻の症 状は放っておくと頭痛の原因になります。

★おうちの方へ★

1～5年生は「健康の記録」をおわたします。4月からも使いま
すので、確認印を押したあと、必ず学校へ返却してください。

（6年生は卒業前にわたします。）

まだ治療していない病気やむし歯などがある場合は、4月までに
病院を受診してください。

本年度も子どもたちの健康管理にご協力いただき、ありがとうございました。

