

ほけんだより



令和7年2月3日
大部小学校
保健室

3学期が始まり1か月がたちました。学校の生活リズムにも慣れてきましたか？



かぜやインフルエンザの予防のため、手洗い・うがい・換気続けましょう。

花粉症の症状がでてくる人もいます。すでに花粉症の人は、早めに病院へ行き予防をしましょう。今

まで花粉症の症状がなかった人も、『鼻水』『くしゃみ』『鼻づまり』『目のかゆみ』などがでてきたときに

は、早めに病院へ行きましょう。



花粉症について知ろう



花粉症の原因となる主な花粉

スギ	ヒノキ	ブタクサ	イネ	ヨモギ

花粉症とかぜのちがい

	花粉症	かぜ
鼻水	水のようにさらさらした鼻水	だんだん、ねばりけのある鼻水になる
目の症状	かゆみや涙目など	目の症状はほとんどみられない
熱	熱はあっても微熱程度	発熱がみられる（高熱になることもある）

「あなたのココロ、元気ですか？」

《いまの気持ちはどんな感じ？》



ニコニコ



ドキドキ



ブーン



ルンルン



ヒヤヒヤ



シグシグ



クタクタ



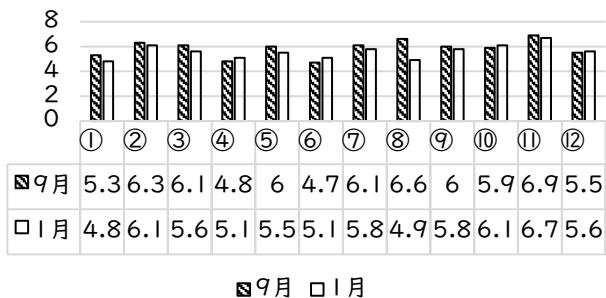
ツンツン

元気アップ大作戦の結果☆

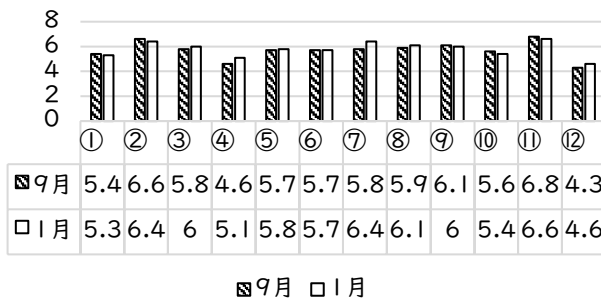
元気アップ大作戦の9月と1月の結果が下の表です。7点満点で各学年の平均を表しています。

- ①早起き②朝ごはん(黄)③朝ごはん(赤)④朝ごはん(緑)⑤朝のはみがき⑥うちをする
⑦給食を残さず食べる⑧運動をする⑨手あらい・うがい⑩テレビ・ゲームの約束を守る⑪夜のはみがき⑫早ね

1年



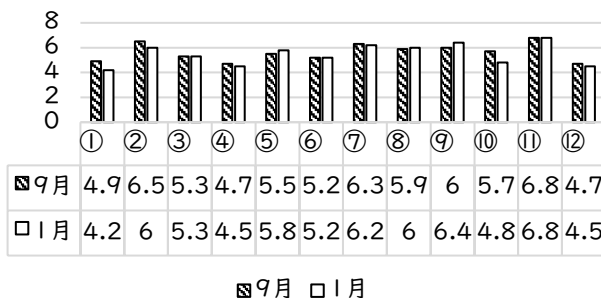
2年



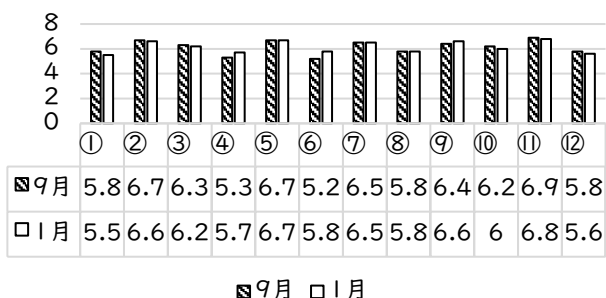
3年



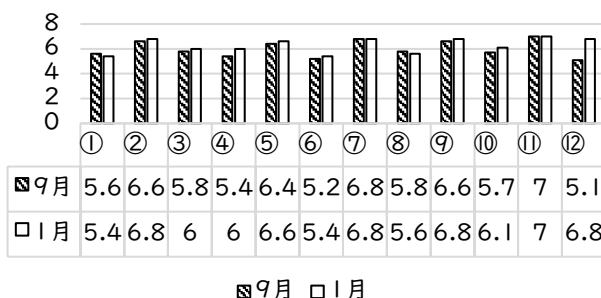
4年



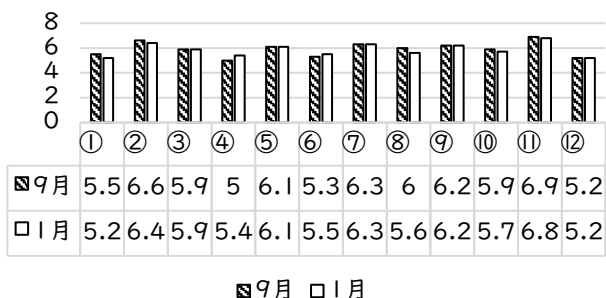
5年



6年



全校



今回は、インフルエンザなどで体調をくずしている人が多く、

前回よりも結果がよくないです。

寒いと朝起きられず、朝ごはんや朝の準備の時間がとれな

い人が多かったそうです。早く寝る、部屋を暖めておく、前

の日にできることはしておくなどを意識してほしいです。