

3学期が始まって、1ヶ月が過ぎました。新型コロナウイルスの感染拡大が心配される中ですが、欠席も少なく、みなさん元気に登校しています。今まで通り、せっけんでの手洗いの徹底やマスクの着用、ソーシャルディスタンスの確保等に、ひとりひとりがしっかりと取り組んでいます。

新型コロナウイルス感染症の影響で、例年とスケジュールを変更して実施した定期健康診断も、先日無事終了しました。ご協力ありがとうございました。未受診のお知らせをお渡ししているご家庭は、年度内に受診結果のご提出をお願いします。

今年もやってきました。花粉の季節！！

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



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



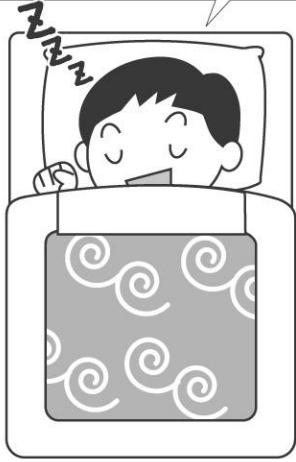
かぜをひくと、症状が悪化する。

花粉症の人には、つらい季節ですね。鼻水、鼻づまりは、頭痛や気持ち悪さ、集中力の低下に繋がります。目のかゆみも、自分で強くこすって、まぶたや眼の中を傷つけてしまうことがあります。早めに耳鼻科や眼科で薬をもらっておきましょう。早めに内服や点眼を始めると、症状がひどくならず済みますよ。

寒い季節は、ついゴロゴロしがちですが…

生活習慣病にならない生活をしよう！

じゅうぶん
十分なすいみんをとる



すききらいせず
なん た
何でも食べる



てきどにうんどうをする

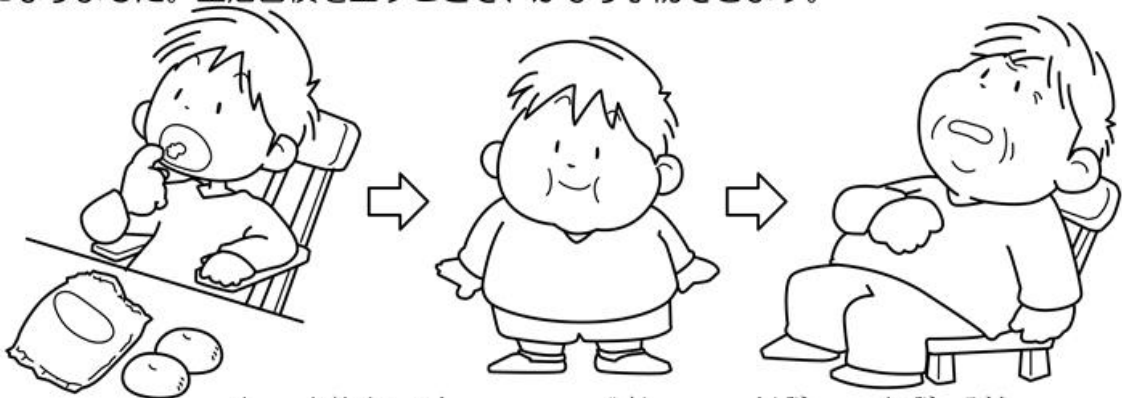


じょうず
ストレスを上手にへらす



生活習慣病って何だろう？

以前は「成人病」と呼んでいた病気です。生活習慣が原因となって引き起こされる病気で、子どもにも多く見られるようになったため、「生活習慣病」と呼ばれるようになりました。生活習慣を直すことで、かなり予防できます。



たとえば、だらだら食べる食生活を続けていると、肥満になり、心臓などの内臓に病気ができます。

寒さに加え、新型コロナウイルス感染症の影響もあり、外で体を動かす機会が減った人も多いのではないのでしょうか？おかしを食べながら、家に籠もってゲームに熱中している人、いませんか？

子どもの頃の生活習慣が、一生の健康を左右すると言っても過言ではありません。近年は、子どもの生活習慣病も問題になっています。規則正しい生活と、バランスの取れた食習慣、適度な運動は、成長期の今こそ大切な健康習慣です。**そしてその習慣は、体だけでなく、心にも大きく影響します。**

10年後、20年後も心身ともに健康でいられるために、正しい生活習慣を身に付けましょう。お忙しい中ですが、ご家庭のご協力もお願いします。

つか かた て い トイレの使い方のコツを手に入れよう！

せんげつ ほけんいんかい ともだち せっち つか かた
先月、保健委員会のお友達が、トイレットペーパーホルダーを設置したり、トイレの使い方について集会で呼びかけたりしてくれました。

あなたは、他の人のことを考えた使い方ができていますか？



汚してしまったら、
ペーパーでサッと
ふき取っておきましょう。
次の人も
気持ちよく使えるように...

コツその1

レバーは3秒間、押し続ける！

きちんと流れたか、自分の目で確かめてから、外に出ましょう！

コツその2

汚してしまった時は、自分できれいにする！

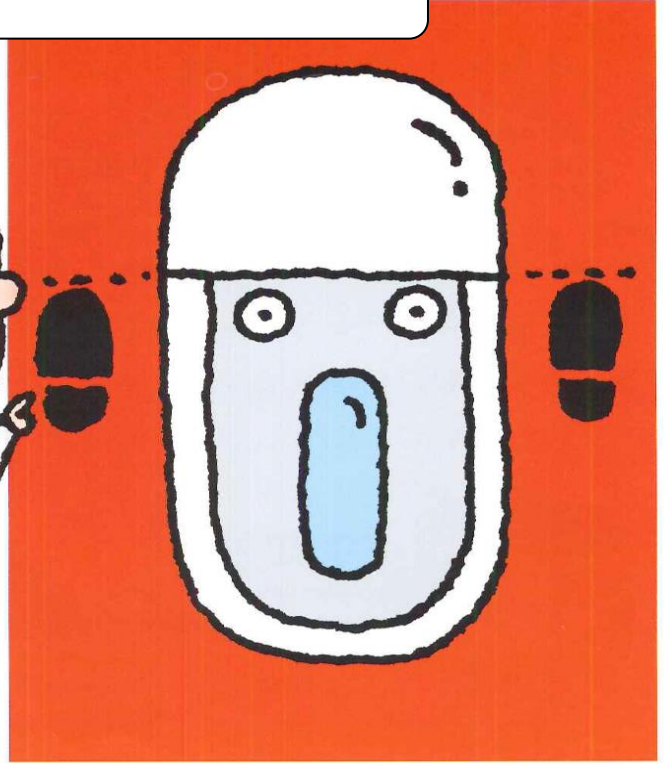
よう た そと で まえ よこ のこ かくにん
用を足して、外に出る前に、汚れが残っていないか、きちんと確認していますか？
うんちが便器に付いていたり、おしっこが床にはみ出していたり、汚したままになっていませんか？

汚してしまったら、トイレットペーパーできれいにしてから、外に出ましょう。終わったら、せっけんでの手洗いを忘れずに！

コツその3

トイレの^{ぼうし}帽^{よこ}子の横で、カエルのポーズ！

トイレの^{ぼうし}帽^{よこ}子の横に、^{あし}足の^{さき}つま先^あを合わせてしゃがみます。



コツその4

トイレットペーパーの^き切れ^{はし}端は、^{ひろ}拾^すって捨てる！

トイレットペーパーを^き切る^{とき}時に、^{こま}細かい^き切れ^{はし}端^おを落として、そのままにいませんか？
^{ゆか}床^おに落とした^{ごみ}ゴミは、^{じぶん}自分で^{ひろ}拾^すって捨てましょう。

みんなが^{きも}気持ちよく^{つか}使えるように、

^{ひとり}一人ひとりが^き気を^つ付けましょう！