

ほけんだより

3月号

平成 29 年 3 月 1 日
港区立青山小学校
校長 下城 英和
養護教諭 石田 結希

3月の保健目標

「健康生活の反省をしよう」

3月になりました。あと1か月で、1～5年生は次の学年へ、6年生は中学生になります。今年
はどんな1年でしたか。健康に過ごすことができたでしょうか。新しい学年に向けて、健康の
ために自分でできることを、増やすことができるようにしましょう。例えば、夜は早く寝る、好
き嫌いなくよく食べるなど、健康のためにできることはいろいろあります。少しずつでも、自分
で自分の健康を守ることができるようにしていきましょう。

この1年間の自分をふりかえてみよう

からだの成長 測りたい人は保健室に来てね。6年生は3/9(木)に卒業記念の身体測定をします。

身長 4月 _____ cm → 3月 _____ cm 体重 4月 _____ kg → 3月 _____ kg

できるようになったことを書いてみよう

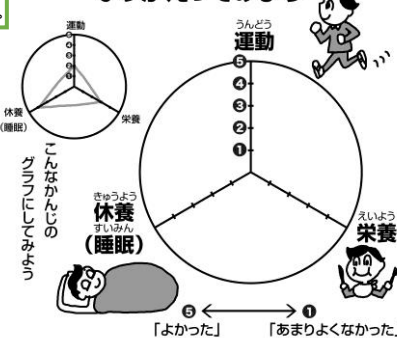
(例) 朝、ひとりで起きられるようになった

健康のために、もっとがんばりたいことを書いてみよう

(例) 歯みがきをわすれずにやる



1年間の「健康の3つの要素」を ふりかえてみよう



青山小感染症情報 インフルエンザについて

2月下旬現在、本校での罹患者はいませんが、地域では流行がみられています。引き続き
体調管理の御協力をお願いいたします。

主な症状：38℃以上の急な高熱、関節の痛みや悪寒がする

出席停止期間：発症した後5日を経過かつ、解熱した後2日を経過するまで



スクールカウンセラー来校日

7日(火)、13日(月)、21日(火)



花粉症の季節です



花粉症とは、アトピー性皮膚炎やぜんそくなどと同じ「アレルギー」の一種です。
主な症状は、鼻水、くしゃみ、目のかゆみで、体が花粉を外に出そうとしているた
めのものです。大量の花粉に出会うと、体が抗体をつくり、何らかのきっかけで花
粉症を発症しやすくなります。花粉症の人はもちろん、まだなっていない人も、
なるべく花粉に触れないように注意してください。花粉症の疑いがある時は、病院
を早めに受診することが大切です。また、正しい生活習慣（食事・休養・運動）を
続け、免疫力を上げることは花粉症の予防にも有効です。

花粉症で苦しまないために

花粉症は、スギやヒノキなどの植物の花粉が目や鼻の中に入って、目のかゆみやくしゃ
み、鼻水などの症状を起こすアレルギーです。花粉症を軽くするためには、花粉を目や
鼻に入れないようにすることが大切です。



家に入るときには、衣服などについた花粉
をはらってから入る。



外から帰ったら、手洗い・うがいを
して花粉を洗い流す。

© 少年写真新聞社 2017

平成29年度 給食での食物アレルギー対応について

平成29年度の食物アレルギー対応に関する手紙を配布しました。内容を御確認いた
だき、期日までに御提出をお願いいたします。詳しくは配布した手紙を御覧ください。

●現在、給食での食物アレルギー対応をしていない児童

→調査用紙を3/10(金)までに御提出ください。

●現在、給食での食物アレルギー対応をしている児童

→必要な書類2点を、3/10(金)までに御提出ください。

