



学校中にみんなのえがおがあふれますように・・・

ほけんだよ!

えがお



令和6年3月5日
No.12
亀岡市立吉川小学校

早いもので3月となりました。3月6日は「啓蟄」冬ごもりをしていた虫たちが穴から出て活動を始める頃です。もう春ですね。みなさんにとっては、学年最後の月で卒業や進級の季節です。学年のしめくりをしっかりとし、一日一日を大切に元気に過ごしましょう。



1年間の健康習慣を ふりかえろう

できていたら
 にチェックを
入れてね

生活習慣

- 早ね早おき
- バランスのよい食事
- てきどな運動

病気の予防

- はみがき
- うがい・手洗い
- 部屋のかんき

こころの健康面

- 元気にあいさつ
- 友だちにやさしく
- ストレスをためない



来年度は、できていなかったこともがんばろう

か ぶん し ょ う た い さ く

花粉症対策の ポイント!



その1 「つけない」

できるだけ花粉のつきにくい素材の洋服を着る。マスクをつける。

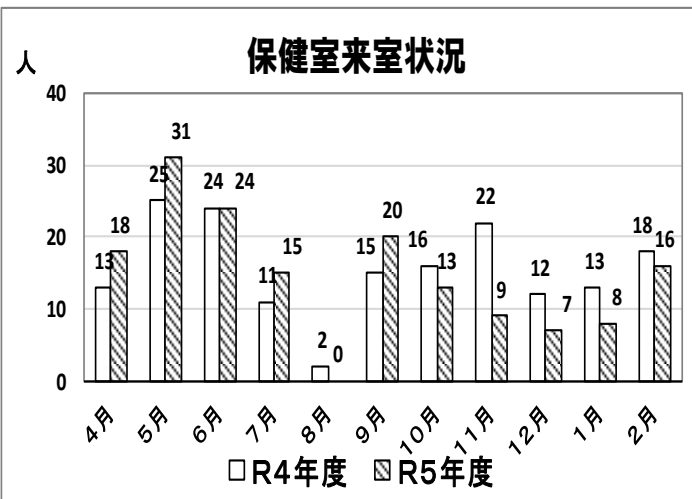
その2 「落とす」

家に帰ったら、手洗いうがい、洗顔と服について花粉をはらう。

その3 「くすり」

自分に合った薬を飲むことで症状が軽くなることあるので、早めに医師の診断を受ける。

R5年度 1年間のほけんしつ



- ◆保健室を利用した人は? 161人
(けが 118人 病気 51人)
- ◆病気とけがが多かった月は? 5月
- ◆多かった訴えは? 頭痛
- ◆多かったけがは? すりきず
- ◆学校のけがで病院にかかったけがは? 1件



健康に気を付けていても病気になることはあるし、思いがけずけがをしてしまうことはあります。大切なのは、けがや病気の原因や予防するためにはどうすればよいかを考へ、行動に移すことです。けがや病気と生活のしかたはとても関係があります。自分の生活をふり返り、「十分なすいみん」「バランスのとれた食事」「適度な運動」を心がけて、元気に過ごしましょう。

自分ではどうすることもできないけがもありますが、注意をすることで防げるけががあります。ろうかは歩く、先生の説明や注意をよく聞いてから活動を始める、作業に集中する、準備体操をしっかりと行うなど、意識をしてけがを予防しましょう。

まだまだインフルエンザが流行しています。A型、B型両方かかる人が多いシーズンでした。本校は落ち着いていますが、まだまだ油断はできません。引き続き手洗い、かんきなど行いましょう。