



ねんかん けんこう 1年間の健康についてふいかえろう

こんねんと のこ げつ 今年度も、残り1か月となりました。6年生は中学校へ、1年生から5年生は学年が上が
り、もうすぐ あたら せいかつ はじ 新しい生活が始まりますね。その準備のひとつとして取り組んでほしいことが、
けんこう 健康の「ふりかえり」です。

この1年間で、あなたは何か病気やけがをしましたか。なぜ病気やけがをしたのか原因をあらためて考え、生活を見直すことはとても大事です。右のチェック表を使って1年間の健康生活をふりかえりましょう。そして、4月からは、今年よりも健康な毎日をすごせるといいですね。

ねん かん けん こう せい かつ 1年間の健康生活ふりかえりチェック!

できたところはこれからも続けて、もう一歩だったところはなるべくできるように、がんばっていきましょうね!



☐ 早ね 早おきができた



☐ 毎日3食をきちんと食べた



☐ すきざらいをへらせた



☐ 元気に運動をした



☐ 外から帰ったあと手洗いをした



☐ 大きなけが・病気をしなかった



☐ 友だちとなかよくすごした



☐ 食後はきちんと歯をみがいた



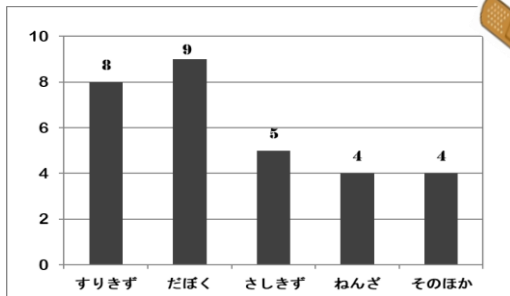
☐ ぐあいがよくないところをなおした

いま調子がよくないところがあれば、春休みのうちに病院へ行き、治しておきましょう。新しい学年のはじめの一歩、元気にふみだしたいですね!

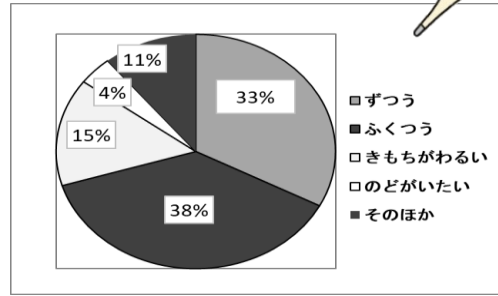


がつ ほけんしつ ようす 2月の保健室の様子

<けがの来室(人)>



<病気の来室(%)>



1月に続いて2月も、病気の来室が多くみられました。中でも「頭痛」「腹痛」の訴えが目立ちました。感染症が流行しています。手洗い・マスク・ソーシャルディスタンス・換気をしっかり行い、病気を予防しましょう。

かふんしょう きせつ 花粉症が辛い季節になってきました

花粉症とかぜは症状が似ていますが、かぜが一定の期間で治るのに対して、花粉症は原因となる花粉が飛んでいる間は症状が続くことが特徴です。それぞれの症状のちがいを知り、「花粉症かな？」と思ったら、耳鼻科やアレルギー科などの病院へ行ってもらいましょう。



症状	花粉症	かぜ
鼻水	とう明でさらさらしている	さらさらしたものから、黄色くてねばりのある鼻水に変わる
鼻づまり	なんにち つづ 何日も続く	すうじつ なお 数日で治る
くしゃみ	いちど かいじょうで 一度に10回以上出ることがあり、なんにち つづ 何日も続く	さいしょ すうじつかん 最初の数日間、3～4回続くことがある
目のかゆみ	あり	なし
のど	かゆくなる	いた 痛くなる