

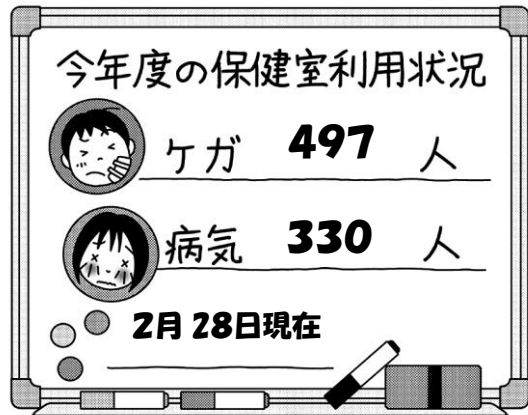
ほけんだより

おうちの人と
よみましょう！



今年度の保健室の様子は・・・

今年度は、新型コロナウイルス感染の影響で休校が続いていたため、6月に学校が再開されました。いつもと違うスタートだったので、新しい生活や環境に慣れるまで、大変なことも多かったのではないかと思います。今年度を振り返ってみると、入院するなどの大きなけがもなく、流行した病気もなかったため、みなさんが病気やけがに気を付けて生活することができた1年だったのではないかと思います。



1年間の健康生活をふりかえってみよう！

1年間をふりかえり、できたところにチェックをしてみよう！できたところはこれからも続け、もう一歩だったところはできるようになるよう、がんばっていきましょう！



早ね早おきができた



毎日3食をきちんと食べた



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

いくつチェックがあったかな？

みみ・はな・のど健康チェック！



鼻水がでる



鼻がつまる



鼻血がでやすい



くしゃみがでる



耳が聞こえにくい



耳鳴りがする



耳がいたい



のどがいたい

上のような耳や鼻・のどなどの症状はありませんか？気になる症状が続いている人は、耳鼻科の専門医に相談してみましよう。

花粉症対策をしっかりやろう

2月に入ってから、スギ花粉が少しずつ飛び始めています。花粉症の人にとっては、ちょっとつらい時期ですね。自分でできる対策をとり、少しでも楽に生活できるといいですね。また、昨年まで症状がなかった人でも、今年初めて症状が出る人もいますので、健康状態を確認してください。

● 対策 ●

- 外から帰ったら、手や顔を洗う。
 - マスク、めがね、帽子を使用する。
 - 早ね、早おきなど生活リズムを整える。
- *つらい人は、病院へ行きましょう。



かぶん、とびはじめています

花粉症の主な症状

- 目のかゆみ
- くしゃみ
- 水っぽい鼻水
- はなづまり