

お子さまと一緒に読みください。  
ほけんだより

令和7年2月28日  
さいたま市立美園小学校  
保健室

# はあと♡



ふくらんできた木の芽、冷たさのやわらいだ風、暖かい日ざし、だんだんと春の訪れを感じられるようになりました。早いもので今年度も残り1か月ですね。進級・卒業まであと少しとなりました。この1年、どのような1年でしたか。学校では皆さんが健康に気をつけて元気に生活できたことを嬉しく思います。御家庭でも1年間の成長についてお話をしてみてください！

3月の保健目標  
1年間の健康生活をふりかえろう

## 1年間の生活のふりかえりをしよう！

10この質問に答えて、○の数を数えてみよう！あなたのこの1年の健康度は何点かな？

しつもん	○
① ほとんど毎日早ね早おきができた	
② 給食をのこさず食べられた	
③ 手洗いうがい、マスクがしっかりできた	
④ 体育のときいがいでも、体を動かした	
⑤ 勉強をがんばり、目標を達成できた	
⑥ テレビやゲームの時間を気をつけた	
⑦ 朝ご飯を毎日食べた	
⑧ 友達となかよくできた	
⑨ ご飯の後、歯みがきをしっかりできた	
⑩ 次の学年に上がるのがたのしみだ！	
○の数の合計	

○が10こだった人は…

健康度100点です！！  
来年もこの調子でがんばろう！

○が7～9こだった人は…

健康度80点です！  
来年は100点めざそう！

○が4～6こだった人は…

健康度60点です！  
来年はもっとがんばろう！

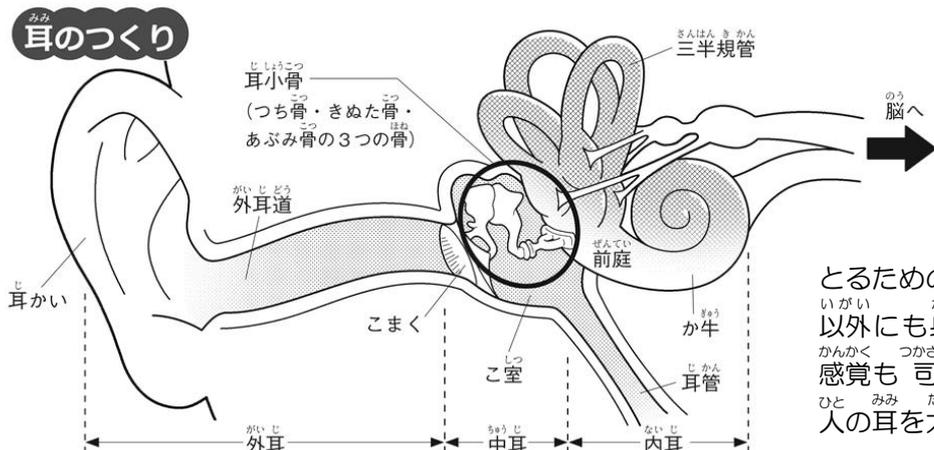
○が1～3こだった人は…

健康度30点です！  
いますぐ生活をみなおそう！



## 3月3日は…耳の日！耳を大切にしよう！

「3(み)3(み)」という語呂合わせと、3が耳の形に似ていること、電話の発明をしたことや耳の聞こえない人の教育に力を注いだことで有名なアレクサンダー・グラハム・ベルの誕生日であることが由来されています。



耳は、目には見えない体の中の一部で複雑なつくりをしています。私たちにとって耳は、外からの音や刺激を感じ取ったり、言葉を習得し、コミュニケーションをとるための重要な器官です。さらに耳は、聴覚以外にも身体のバランスをとるのに必要な平衡感覚も司っています。この機会に自分や周りの人の耳を大事にする意識を高めていきましょう。

# もうすぐ春...! 今年も花粉の季節がやってきた!



春のおとずれとともにやってくる、花粉……。そろそろくしゃみや鼻水がでたり、目がかゆくなったりしてきた人もいるのではないのでしょうか。今年は何と、例年の2倍以上の花粉が飛びかもしれないと予測されています。今までは大丈夫でも、今年から花粉症の症状が出始める人もいるかもしれません。今回はそんなつらい花粉症を少しでも楽にする方法を紹介します。

## マスクやめがねで花粉をガード!



吸い込む花粉の量を減らすために、マスクは必需品。顔にぴったりとフィットするマスクを選びましょう。目がかゆくなる人には、花粉用めがねもおすすめです。

## ガラガラうがいで追い出そう!



のどについた花粉を体の中に取り込まないために、外から帰ってきた時、ご飯の前などには、ガラガラうがいをしよう。とても痛いですが、鼻うがいも効果的です。

## 顔をあらってスッキリ!



帰宅後には、手洗い・うがいと一緒に、花粉のついてる顔も洗うと良いでしょう。花粉症専用の目薬なども使って、目の中も洗うとスッキリします。

## すべすべした服をきよう!



外に出るときは、表面がすべすべした素材の服を着ると、花粉がつきにくく、払い落としやすいので良いでしょう。また、花粉から頭を守るために帽子をかぶるのもオススメです。

## そもそも花粉症ってなんだろう?

花粉は、植物が次の世代に子孫を残すためにつくってとばす粉です。スギやヒノキなどの植物の花粉が体の中に入ってくると、体が「悪いやつが入ってきた!」と勘違いをして、くしゃみや鼻水、涙などを出して、外に追い出します。この症状が花粉症です。花粉症は、いつ発症するか分からないので、現在花粉症ではない人も、今後花粉症になる可能性があります。「これってもしかして…?」と思った人は、一度、耳鼻科を受診してみるとよいかもしれません。



## 保護者の皆様へ

- ❖ 終業式の日保健関係の書類を封筒に入れて御返却いたします。春休み中に次年度の該当学年の欄に、御記入をお願いします。お子様の健康についての大切な書類ですので、記入例を参考に漏れないようお願いいたします。御不明な点がございましたら、養護教諭までお問い合わせください。
- ❖ 今年度、学校から疾病通知を受け取った御家庭は、今年度中に病院の受診をお願いいたします。病院受診後、受診報告書をまだ学校に提出していない場合は、担任まで御提出ください。

今年後も学校保健活動への御理解、御協力をいただきありがとうございました。子どもたちが元気に新学期を迎えられるよう、年度末、春休み中も御家庭での健康管理をよろしくをお願いいたします。