

ほけんだより

2024年
3月

1年を振り返ると、心も体も大きく成長し、できなかったことができるようになったり、お友達が増えたり、楽しかったことがたくさん思い浮かぶことでしょう。この1年、元気に楽しく過ごせたことに感謝し、周りのクラスメイトやおうちの方に「ありがとう」を伝えましょうね。

まもろうよ、こころ

もうすぐ春休みがやってきます。長かった1年が終わり、進級する前に少しのお休みが来ますね。とっても嬉しい期間のように感じますが、注意してもらいたいのが「心の健康」。実は、心の元気がなくなる人が増えるのが、3月なのです。

疲れや進級の不安などがあるため、知らず知らずのうちに、心の元気がなくなっているかもしれません。以下のことをためしてみてくださいね。

【春休み、自分のこころを守る5か条】

- ①友達とのケンカやもめごとなど、気になることは休みに入る前に解決する
- ②宿題があれば、早めに終わらせる
- ③ゆっくり休む
- ④生活リズムはくずさない（特に夜更かしに注意！）
- ⑤不安な気持ちは先生や保護者、友達に相談する



不安な気持ちは誰にでもあります。話すだけでも楽になるので、気軽に相談してくださいね。保健室でいつでもお待ちしております♪

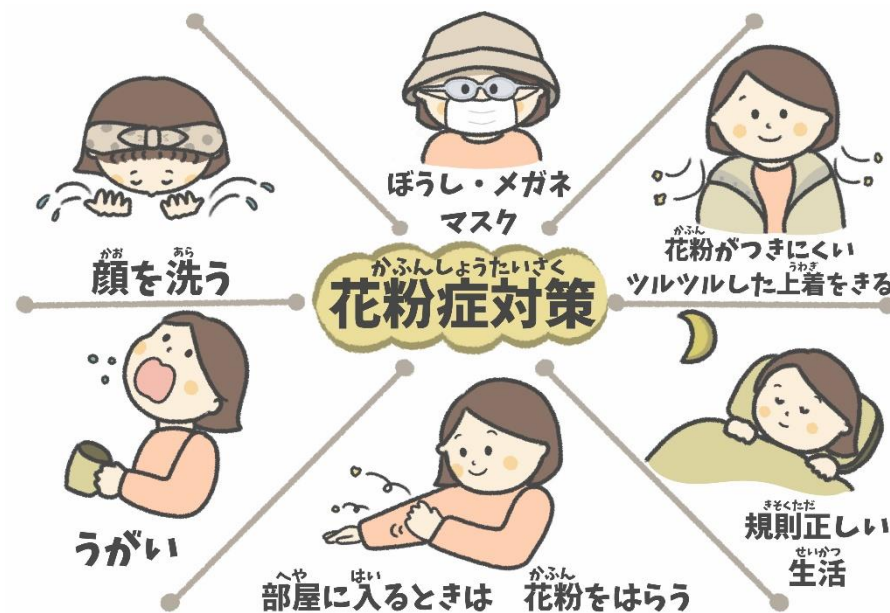
花粉症シーズン到来！！

つら～い花粉症の季節がやってきました・・・！みなさんは大丈夫ですか？今年较去年と比べれば花粉の量は「やや少ない」傾向にあります。でも油断は禁物。しっかり花粉症対策をして、すっきりな毎日を過ごしましょう。

花粉症の主な症状

- ①くしゃみ ②鼻水 ③鼻づまり ④目のかゆみ

花粉症対策で大切なこと



キーワードは、花粉を「つけない」「落とす」

保健室からお知らせ

全国的にインフルエンザが流行しています。マスクをする、人ごみを避けるなど対策をしましょう。そしていつも通り手洗い・うがいも行ってくださいね。