

ほけんだより 3月

令和7年2月28日 小山田小学校 ほけんしつ



風が冷たい日もありますが、ようやく寒さがやわらいできました。でも、まだ季節の変わり目。一時的に急に寒さが戻ってくることもあり、寒い日と暖かい日の気温の差で体調をくずしやすい時期です。生活リズムを整えて、しめくくりの3月を元気に過ごしましょう。

1年間をふりかえってみましょう。

1年間、心も体も元気に過ごせましたか？ 新しくはじまる学年を元気に過ごすために、この1年間をふりかえってみましょう。(できたところに ✓ を入れてみましょう)



☐ 早ね早起き
できた



☐ 手洗いを
がんばった



☐ 毎日、朝ごはんを
食べた



☐ 朝・昼・夜 忘れず
歯みがきをした



☐ 好き嫌いせず
何でも食べた



☐ 元気に体を
動かした

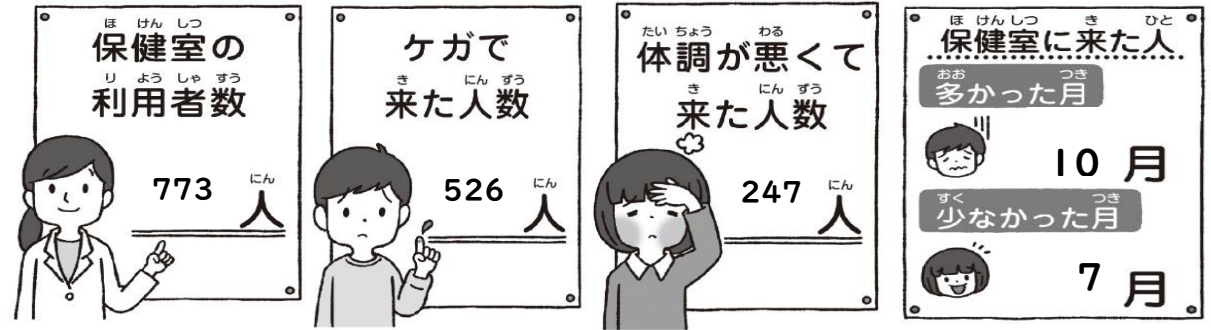


☐ 友だちと仲良く
できた



☐ ストレスを上手に
解消できた

<1年間をふりかえって 保健室の記録から>



学校で(登下校中をふくむ)ケガをして病院に行った人は、41人でした。

(令和6年4月から令和7年2月25日までの記録より)

花粉症って？

目がかゆくなったら、こすらないようにして、早めに保健室に来てください。

人の体は花粉が中に入ると、外に出そうとします。それが必要以上に起こるのが花粉症です。鼻水やくしゃみが出る。鼻づまり、目がかゆくなる。などの症状があります。

対策は？

花粉を体の中に入れないように工夫しましょう。外に出るときはメガネ・マスク・帽子を忘れずに。ツルツルした素材の服を着る。また、家に入る前に、服についた花粉を落とすようにしましょう。外から帰ったら、手洗い・うがいをし、顔を洗いましょう。

花粉症対策3つのポイント

- ① 体や衣服につけない
- ② 家の中に持ち込まない
- ③ 体の中に入れない



おうちの方へ

○スポーツ振興センター災害共済制度の申請のお忘れはありませんか？

学校管理下におけるケガで病院を受診した場合、日本スポーツ振興センター災害共済給付制度の医療費給付対象になります。医療機関から「医療等の状況」の証明を受け、学校に提出していただければ手続きが可能です。ただし、給付金支払い請求には時効があり、受診した次の月から2年間請求を行わなかった場合、給付が受けられなくなります。今一度、請求もれがないか、ご確認いただき、これから申請される方は担任または保健室までご連絡ください。