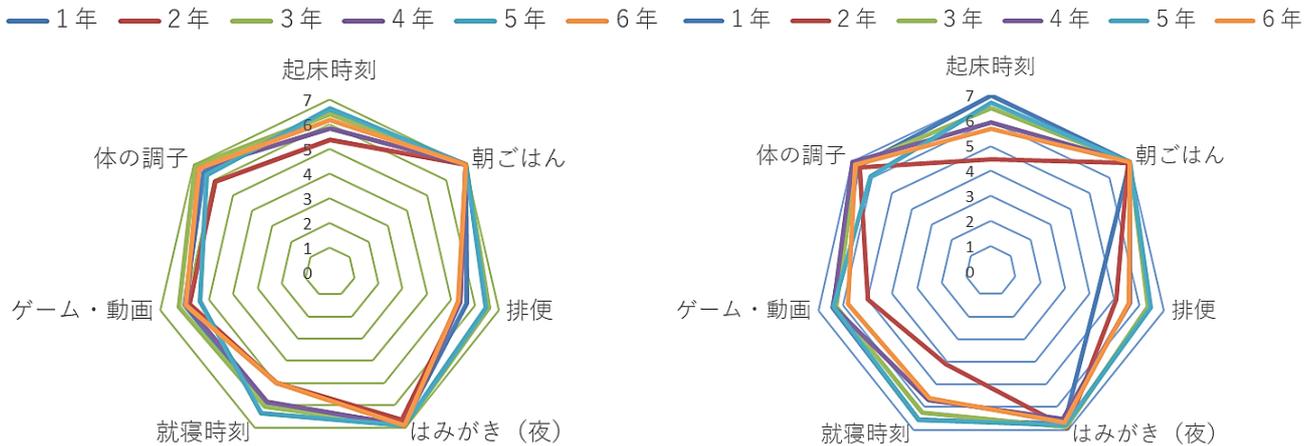


3月になり、まだまだ冷たい風が吹きますが、あたたかな日差しを感じる日もあります。みなさんは、この1年間、自分や仲間の心と体を大切にしてくださいましたか？友だちや先生との関わりの中で、いろいろなことを学び、また一歩成長することができたと思います。その成長を大切に、新しい生活、次のステップへと進んでいきましょう。

ねんかん がっこうせいかつ かえ 1年間の学校生活をふり返ろう

生活リズムチェック（9月・平均）

生活リズムチェック（1月・平均）



今年度の生活リズムチェックのグラフを見ると、朝食を食べていない子はゼロであり、はみがき（夜）も大半の子ができていました。毎日の排便ができていない子が少なく、1月は起きる時刻や寝る時刻のめあてを守れなかった子が増えました。ゲームや動画のめあては平日は60分が多く、休日は120分が多かったです。高学年になるにつれて使用時間が長くなる傾向がみられました。このことから、

○食べることと同じように、排便はとても大切です。忙しい朝ではありますが、排便をする時間をもてるように起きる時刻を見直しましょう。

○高学年になるにつれ、学習面や習い事など忙しさが増していきやすいです。ゲームや動画はとても楽しいものですが、めあての時刻は本当に自分の生活にあっていでしょうか。心身への影響について考えてみましょう。

早めに予防するほど症状が軽くなる「花粉症」

花粉症の主な症状

くしゃみ



鼻水



鼻づまり



目のかゆみ



かぜの症状と似ていますが、花粉症は花粉が飛んでいる間は症状が出続け、長引くのが特ちょうです。

花粉が飛ぶ時期と、花粉対策

花粉症は、スギ以外にもさまざまな植物の花粉が原因で起こります。かぜのような症状が長引き、「花粉症かもしれない」と思ったら、病院に行って原因を調べておきましょう。原因がわかれば、その花粉が飛ぶ時期に対策をとることができます。

スギ以外の花粉が飛ぶ時期



ヒノキ (2～6月ごろ)



カモガヤ (4～7月ごろ)



オオバタクサ (8～10月ごろ)

花粉が飛ぶ時期が近づいたら、症状が出る前から、花粉を体内に入れないようにしましょう。

花粉を体に入れない対策

<p>外出時の服装に注意</p> <p>ぼうし 眼鏡 マスク さらさらとした素材の服</p>	<p>室内に花粉を持ちこまない</p> <p>外で落とす</p>
<p>外から帰ったら</p> <p>手洗い うがい 洗顔 鼻をかむ</p>	<p>室内をまめにそうじする</p>

小学保健ニュース 2022年1月18日発行 No.1284付録 ©少年写真新聞社

～歯みがき週間について～

今年度最後の歯みがき週間です。歯をすみずみまでキレイにしましょう。

期間：3月2日～3月16日までの15日間 ※17日(金)提出

実施内容：家庭での歯のそめだし・歯みがきカレンダー



～保護者の方へ～

今年度もコロナウイルス対策に合わせ、保健に関して様々なご協力ありがとうございました。来年度もどうぞよろしくお願い致します。

