

ほけんだより



令和6年2月16日(金) NO.16 南浜小学校 保健室

1月から続いていた学級閉鎖を乗り越え、体育館からみなさんの元気な声が聞こえてくるようになりました。

もとの元気を取りもどすにはもう少し時間がかかるという人もいるかもしれません。たくさん寝て、体を動

かし、給食をもりもり食べて元気を取りもどしていきましょう！



ふゆやす けんこう 冬休み健康づくりカレンダー

100点満点！

冬休みの健康づくりカレンダーに取り組んでくれてありがとうございました。

今回はハピ満点の人が3名いました。すごいですね！

そのほかにも、自分で決めた目標に向かってがんばった人がたくさん！

みんなの健康レベルが夏休みからさらに1ランク上がっていましたよ。

ふゆやす けんこう 冬休みハピ満点者	
ねん	さん
ねん	さん
ねん	さん

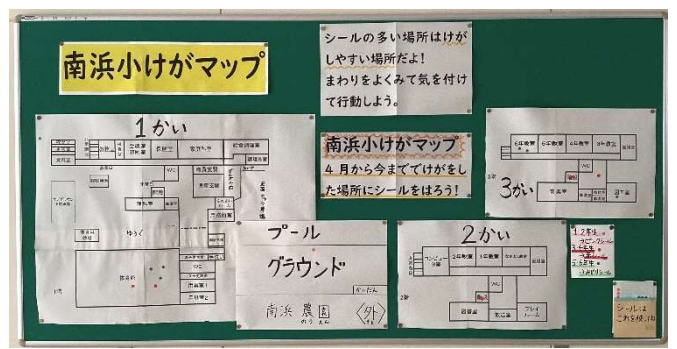
あなたはもう参加したかな？

南浜小 けがマップ

2月の保健目標は「安全に気を付けよう」

今年度けがで保健室に来たのは300人以上！

けがマップにシールをはって、学校のけがをしやすい



1階の廊下に掲示中

危険スポットを解き明かしてみましよう。よく思い出

てシールを増やしてみてくださいね。意外な場所でみんなけがをしているかも！？



2月20日は
アレルギーの日

はる 春が近づくとつれて増えてくる花粉症。

じぶん 自分が花粉症だと思っていなくても、目のかゆみやくしゃ

み、鼻水などの症状が現れてくるかも？そろそろ

かかんしょうたいさく 花粉症対策をはじめてもいいかもしれませんね。



花粉症 3本勝負!

クイズに正解して
花粉症たちに
勝利しよう!

1 ひつつきむし 花粉

「つかない」のはどっち?



ぼうし & 綿素材の服

サンバイザー & ウール素材の服

こたえ ぼうし & 綿素材の服

花粉が顔や髪の毛につかないように、つばのひろいぼうしをかぶろう。ウール素材のセーターなどは花粉が付きやすいから、綿などのスベスベした素材の服がオススメだよ。

2 入りたがり 花粉

「入れない」のはどっち?



マスク & メガネ

おしゃぶり & アイマスク

こたえ マスク & メガネ

花粉は鼻・口・目から入ってくるから、マスクとメガネで防御しよう。マスクはあまり隙間ができないようにつけてね。アイマスクは周りが見えないから危ないよ…。

3 しがみつき 花粉

「落とす」のはどっち?



顔を洗う & うがいをする

足を洗う & 大声を出す

こたえ 顔を洗う & うがいをする

家に帰ったら顔を洗って花粉を落とそう。目や鼻の周りもていねいに。のどに入った花粉はうがいで洗い流せるよ。足も洗っていいけど、靴をはいていたら花粉はつかないよ。

花粉症たちには勝てましたか？ 花粉症シーズンはしっかり対策してくださいね。

保護者の方へ

学級閉鎖中のお子さんの体調管理や医療機関受診などのご協力ありがとうございました。新潟市内全域で依然としてインフルエンザ(AB どちらも)や新型コロナウイルスの流行が続いているようです。お子さんに風邪症状(咳、頭痛、のどの痛みなど)がある場合は、無理せずご家庭で休養いただくよう改めてお願いいたします。また、インフルエンザや新型コロナウイルスで学校を休んだ場合は、出席停止になります。再登校の際に※療養解除届をお子さんに持たせていただくようお願いいたします。※学校 HP からダウンロードできます。保護者の方がご記入ください。