



R5. 3. 5 (火)

中塚小学校 保健室

No.13

いま がくねん すごすのも残りわずかとなりました。4月からは、6年生は中学生になり、1～5年生は学年がひとつ上がります。新しいスタートに向けて、生活習慣を見直し、体調を整えておきましょう。

## 3月の保健目標

けんこうせいかつ はんせい  
健康生活の反省をしよう



### ねんかん けんこう す 1年間、健康に過ごせていたかな？

できたことに○をして、1年間を振り返ってみよう！

- |                                      |  |
|--------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> あさごはんを毎日食べた | <input type="checkbox"/> すき嫌いしないで、バランスよく食べた    |
| <input type="checkbox"/> 食後に歯みがきをした  | <input type="checkbox"/> 勉強するときにはいい姿勢を心掛けた     |
| <input type="checkbox"/> 夜ふかしをしなかった  | <input type="checkbox"/> ゲームやタブレットなどは時間を決めて使った |
| <input type="checkbox"/> 休みの日も早起きした  | <input type="checkbox"/> けがに気をつけて過ごした          |
| <input type="checkbox"/> 手洗いをこまめにした  | <input type="checkbox"/> げんきにあいさつできた           |



0～4個の人 まだまだ！

できていなかったことの中から1つ選んで、これからの目標を決めよう！

5～8個の人 もう少し！

ついつい忘れてしまうことは何かな？意識して生活しよう！

9～10個の人 いい感じ！

とても健康的な生活です。これからも続けて元気に過ごそう！

## がつ にち みみ ひ 3月3日は耳の日

3月3日は「耳の日」でした。耳は、音を聞いたり、体のバランスをとったりするなど大切な役割を担っています。『耳かきで強く耳掃除をする』や『大音量で音楽を聴く』などこのようなことをすると耳を傷つけたり“鼓膜”に負担をかけ聴力を下げる原因にもなります。一生使っていく自分の耳。優しく、大切に使いましょう。



# はじめよう！花粉症対策

あいことば  
合言葉は…「つけない」「落とす」



だんとうによるえいきょうのため、かふんがひらいはじまっている話題をテレビなどでよくみみにします。本格的な花粉の飛来の前にできる対策を紹介します。

## つけない

### マスク

かふんをす  
花粉を吸いこむ量が  
3分の1～6分の1に！

### スベスベした服

服の素材は、ポリエステル  
などがおすすめ！



### 帽子

つば付き帽子で、顔と髪に  
つく花粉を減らそう。

### メガネ

目に入る花粉が最大で2  
分の1に！

## 落とす



### 家に入る前に落とす

家の中に花粉を持ち込まないようにしよう。



### うがい

のどに流れた花粉を取り除こう。

### 顔を洗う

目や鼻の周りは、特に丁寧に洗おう。

個人差がありますので、心配される場合には、医療機関での受診をお勧めします。