

# ほけんだより 3月

令和7年3月21日 大田市立志学小学校保健室

令和6年度が終わります。みなさんはこの1年をふり返って、どのようなことが思い出されますか？どのような気持ちがありますか？

わたしは、あっという間の1年だったなあと感じています。4月に入ってすぐ新型コロナウイルス感染症が流行ったこと、ものすごい暑さのなかで行った志学駅伝など…。いろいろな思い出がありました。

みなさんはこの1年、いろいろな経験をとおして心も体も大きくなりましたね。春休みはしっかり休んで、新しい1年の始まりに向けて元気を貯めてきてくださいね！

## ふり返ってみよう

### 1年の健康生活

心と体の成長には、健康な生活が不可欠です。この1年の生活をふり返り、できていたことは続け、難しかったことは来年度気を付けましょう。



3度の食事を好き嫌いせずバランスよくとった



早寝早起きをして1日8時間くらいぐっすり寝た



毎日、規則正しい生活リズムですごせた



適度に運動をして積極的にからだを動かした



ケガや病気の予防を心がけて、実行できた



友だちと仲良くできた、喧嘩しても仲直りできた

## 花粉症対策も！

### 「毎日の生活リズム」がカギ

3月に入り、健康観察で「はな水が出ます」「目がかゆいです…」という人がとても増えました。花粉症シーズンのとう来ですね。

花粉症のしょう状を軽くするためのには、ツルツルした上着を着たり建物に入る前に花粉を落としたりする方法があります。また、早ね・早起き・バランスのよい食事・運動などの生活習慣を整えることで自分の体を元気にしておく(免えき力を上げる)こともとても大切です。



はな水や目のしょう状に困っている人は、特に生活習慣を整えるよう心がけて過ごしましょう。

保護者のみなさま

日々の健康観察やすこやかウィークなど、今年度も学校保健にご理解・ご協力いただきありがとうございました。特に今年度は、4月の授業公開や給食試食会など、行事のときに感染症流行の兆しが見られ、ご心配をおかけしました。行事の実施形態を変えた際にもご快諾いただき、Team 志学のみなさまのおかげで流行拡大には至りませんでした。本当にありがとうございました。

来年度も変わらず、学校保健にご理解・ご協力いただきますようよろしくお願いいたします。