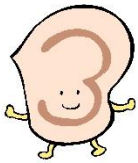
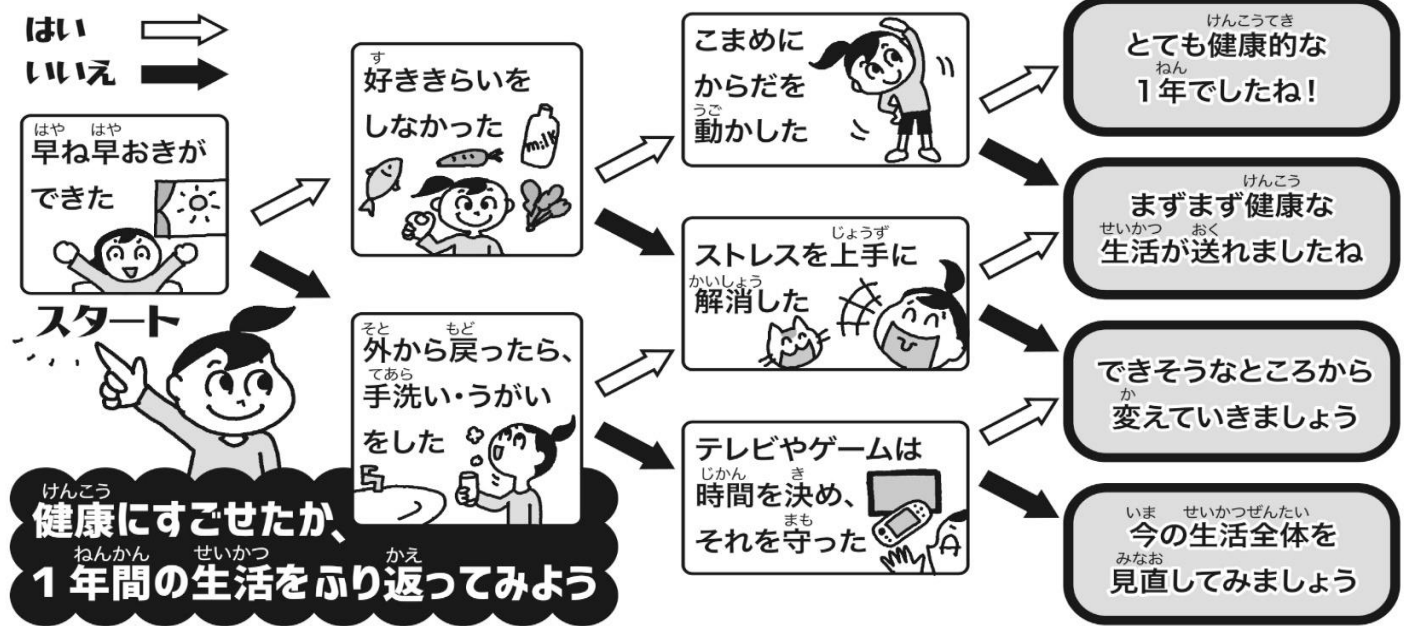


ほげんだより

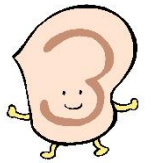
令和7年2月28日
足立区立保木間小学校
校長 北川 みどり

もうすぐ6年生のみなさんは卒業、ほかの学年のみなさんは進級を迎える時期がやってきました。一年間をふりかえてみて、卒業・進級までに直しておきたい習慣はありませんか？例えば、「ハンカチ・ティッシュを毎日持ってこれなかった」「早寝早起きができなかった」…など、ひとつ学年が上がる前に、そんな自分から卒業してみるのはいかがでしょうか。みなさんの挑戦を応援しています。

3月の保健目標：1年間の健康をふり返ってみよう



3月3日は「耳の日」です



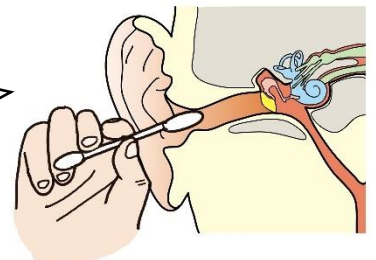
耳にやさしい生活ができていますか？



長時間、イヤホンを使用したり、強く鼻をかんだりすると耳に負担をかけてしまいます。
イヤホンを使用するときは時間と音量に気を付け、鼻をかむときは片一方ずつ、やさしくかみましょう。

耳そうじにも注意!

耳の奥まで綿棒を入れてしまうと、耳を傷つけたり、耳のあかを奥に押し込んでしまったりするかもしれません。



花粉症を予防しよう

花粉症は、スギやヒノキなどの植物の花粉を吸いこんだり、ふれたりすることで、鼻水やくしゃみ、目のかゆみなどの症状が起きます。そのため、花粉症の症状を軽くするには、できるだけ花粉を体内に入れないようにすることが大切です。

※主な症状※

くしゃみ



鼻水・鼻づまり



目のかゆみ



花粉を体内に入れないためのポイント

花粉がつきにくい服装



室内に花粉を持ちこまない



外から帰ったら手洗い・うがい



保護者の方向け

災害共済給付制度について

日本スポーツ振興センターの災害共済給付制度に加入しているため、学校管理下で生じた負傷や疾病等で医療機関を受診した場合、給付金が支払われます。以下について、もう一度ご確認ください。

- ◎学校管理下とは、授業中や休み時間、登下校中など
- ◎医療費が500点（5000円）以上が対象
- ◎事故発生日から2年以内が対象

申請漏れがないようご注意ください、もし分からないことがあれば保健室までお知らせください。

脳貧血にご注意ください

3月～4月は式典行事が続きます。緊張も手伝ってか、式当日だけでなく練習時も含めて、貧血（脳貧血）で具合が悪くなって保健室に来室したり、休養したりする光景がよく見られます。

こうした脳貧血の多くはストレスによる自律神経系の不調が主な原因とみられています。そのときの体調も大きな要因となります。睡眠不足、偏った食生活、衣服などの寒さ対策の不備…これらは自分で改善できます。

もし突然倒れて頭部をうってしまったら、もっと深刻な事態になりかねないので、ご家庭でも生活リズムを整えるようお声がけをお願いします。

