

# ほけんだより



## 一年間の健康をふりかえって

ようやく暖かい日差しが感じられるようになり、学年のしめくくりの月を迎えました。健康面ではどんな一年間だったでしょうか。ふり返ってみましょう。  
 むし歯の治療はすみましたか。毎朝、朝食はとれていますか。手洗い、うがいなどの生活習慣も振り返りつつ、これからも健康に気をつけて過ごしていきましょう。川辺小ではインフルエンザの流行は落ち着きましたが、引き続き予防の継続をお願いいたします。

## 保健目標

健康生活の反省をしよう

## 歯の標語

歯は語る  
あなたの健康  
あなたの寿命



## ♪ 1年間の生活をふり返ってみよう ♪

1年間の生活を家の人と一緒にふり返ってみましょう。できたところはそのまま続けて、できなかったところは、新年度からできるように挑戦していきましょう。

<p>早起き早寝ができた</p>	<p>毎朝朝食を食べることができた</p>	<p>外遊びができた</p>	<p>うがい・手洗いができた</p>
<p>大きなけがや病気をしなかった</p>	<p>食後の歯みがきがしっかりできた</p>	<p>あいさつができた</p>	<p>毎日ハンカチとティッシュを持っていくことができた</p>

## 花粉症で苦しまないために

花粉症は、スギやヒノキなどの植物の花粉が目や鼻の中に入って、目のかゆみやくしゃみ、鼻水などの症状を起こすアレルギーです。花粉症を軽くするためには、花粉を目や鼻に入れないようにすることが大切です。



外出時は、ぼうしやマスク、めがねを使用し、花粉がつきにくい素材の衣服を着る。



家に入るときには、衣服などについて花粉をはらってから入る。



外から帰ったら、手洗い・うがいをして花粉を洗い流す。

## 日々の保健活動への御協力ありがとうございました。

4月の健康診断関係書類の御提出から始まり、急なお迎えの依頼等への御対応、感謝申し上げます。

特に歯科健診後の病院受診に御協力いただき、ありがとうございました。川辺小は今年度「年間努力校」という素晴らしい賞をいただくことができました。

歯みがきの確認や仕上げみがき等、御家庭でのむし歯予防をよろしくお願いいたします。

## おねがい

学校内や登下校中でのけがで、病院を受診した場合は「こども医療費」ではなく、「日本スポーツ振興センター」の給付対象になります。まだ申請していない方や用紙をご自宅にお持ちの方は、年度内にご提出くださいますようお願いいたします。

