



# ほけんだより



吉野ヶ里町立東脊振小学校 保健室

## 1年間の健康生活ふりかえりチェック!

できたところはこれからもつづけて、もう一歩だったところはなるべくできるように、がんばっていきましょうね!



早ね早おきができた



毎日3食をきちんと食べた



すききらいをへらせた



元気に運動をした



外から帰ったあと手洗いをした



大きなけが・病気をしなかった



友だちとなかよくすごした



食後はきちんと歯をみがいた



ぐあいがよくないところをなおした

## ～【花粉症】ってなに?～

花粉症はスギやヒノキなどの花粉が体の中に入ってくると、くしゃみで花粉を飛ばしたり、鼻水や涙で洗い流そうとすることです。

これまで花粉症にかかってない人も、たくさんの花粉にあうと花粉症になることがあります。

花粉症にならないためには、マスクやめがねなどで目や鼻を守りましょう。

花粉症になっている人は、家に帰ったら、顔をあらって、手洗い・うがいをするといいですよ。



かんせんよぼう  
感染予防のキホン！

てあら  
手洗いのポイント



せっけんをしっかり  
あわた  
泡立えます。



手のすみずみまで  
あ  
洗います。



あわよご  
泡や汚れを  
あ  
しっかり洗い流します。



せいけつなハンカチや  
タオルでふきます。

ねん かん ほ けん しつ り よう  
1年間の保健室利用のようす



ほけんしつ がつ がつ ひと かず  
保健室に4月から2月までにきた人の数

にん

びょうき ほけんしつ ひと かず  
病気で保健室にきた人の数



にん

けが ほけんしつ ひと かず  
けがで保健室にきた人の数



にん

ねんかん  
1年間、どんなケガや病気をしましたか？  
げんき ひと びょうき  
元気にすごせた人も、大きなケガや病気があった人も、1年をふりかえって、  
ねんかん  
けんこうな生活をおくるために、大切なことを考えましょう。

にんきの「まちがいさがし」 まちがいはぜんぶで7こあるよ！

