



3年生は高校受検に向けていよいよラストスパート。9年間（幼稚園・保育園で一緒だった人は10年以上）共に成長してきた仲間と過ごす時間も、残りわずかです。毎日大切に過ごしていきましょう。

～ 2月の保健目標 ～

心と体の変化について考えよう！

だっぴ

今、皆さんは、「思春期」といって、子どもから大人への脱皮の時期です

体つき・親との距離感・自分に関心がでる・友達関係など、様々な体や心の変化が訪れます。そのため、急な変化に混乱し、悩みも多くなります。

そんな時、試してほしいこと

その1) 「自分が何を考えているか」紙に書き出してみる。

紙に書きだすことで頭の中が整理されて、解決方法が見つかりやすいです。

その2) 思春期を経験した周りの大人に相談する

分からないことや悩みは、同じ経験をした大人に聞くと少しスッキリします。

解決方法は、人それぞれですが

「1人で悩まない・抱えない」ことが大切です。
また、自分自身と向き合過ぎでパンクしてしまう人もいるので注意しましょう。



花粉の飛散が始まっています

毎年この時期は、花粉症に悩む人にとってつらい時期。北中生もくしゃみ、鼻水、鼻づまりなどの症状で体調が悪くなっている人が多いようです。防ぐには、帽子やマスクを使用し、こまめに手洗いをして、できるだけ花粉を体内に入れないようにする注意や工夫が必要です。コロナ禍の花粉症予防、しっかり行いましょう。



花粉症用ではない通常のメガネの使用でも、目に入る花粉量は減少します。コンタクトの人は花粉による刺激で、結膜炎を起こすことがあるのでこの時期外出する時はメガネに替えた方がよいでしょう。



マスクは、吸い込む花粉量を3分の1から6分の1に減らすことができます。しっかり鼻と口を覆い、すき間がないようにつけます。

保護者様へ

修了式前に保健室へ報告をお願いします！

★怪我で病院を受診したとき★

学校や登下校時のけがで病院を受診した場合は、スポーツ振興センターや

こども医療助成を利用することができます。

利用された場合は、保健室で必要な手続きを行うため、保健室に報告をお願いいたします。