

# ほけんだよい

## 保健目標

じぶん からだ こころ  
自分の体と心をみつめよう

「立春」をむかえ、暦の上では冬から春に季節が変わりました。ぽかぽか暖かい日もあれば、きびしい寒さが続く日もあります。また、春の訪れと一緒に、花粉の季節もやってきます。春を元気に迎えられるように、準備をしていきましょう。

## つながっている心と体

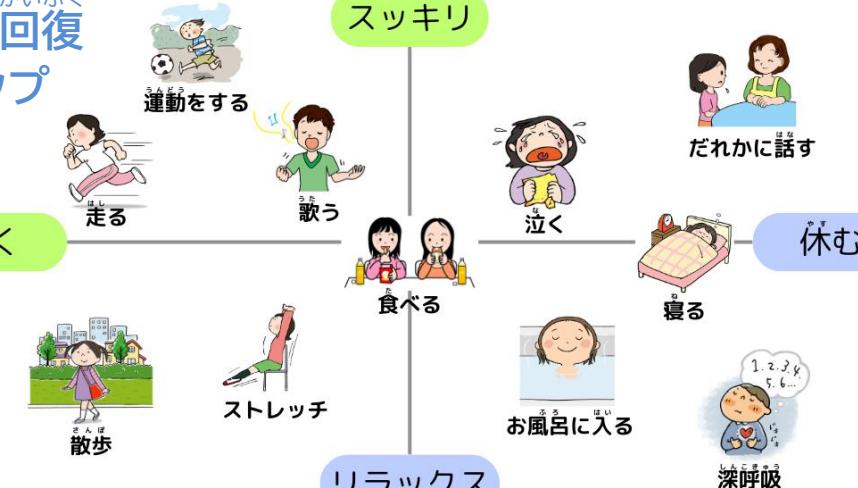
ふあんなとき  
ドキドキする  
ねむ 眠れない



たの 楽しいとき  
げんき 元気  
からだ 体がかるい

げんき す 元気に過ごすために、心と体の両方を大切にしていきましょう。

## 心の回復 マップ



ほかにもたくさんあると思います。自分に合った方法を見つけていきましょう。

2025.2.3  
おおたかの森小学校  
保健室 NO.10

## 飲み物で花粉症対策!?

はなみず くしゃみや鼻水などがつらい花粉症ですが、毎日の飲み物をかえることで症状を緩和できるかもしれません。

花粉症に  
おすすめの  
飲み物の  
カテキンは、アレルギー反応や症状の原因になる細胞の活性化などを抑えます。

ハーブティー  
ハーブは花粉症の原因物質の放出を防ぎます。

コーヒー  
カフェインにはアレルギー作用があります。

ヨーグルト飲料  
乳酸菌が腸内の環境を整え、免疫機能も向上し、花粉症の症状も軽減します。

花粉をつけない、  
持ち込まないなどの  
対策にプラスして  
取り入れてみて  
いいですね



## 【おうちの方へ】

### ○健康診断の受診率のお知らせ

病院を受診した方は、受診報告書を学校にご提出ください。受診された方で、医師による記入がされていない場合、ご家庭で記入し、医療機関名の部分にサインを書いた状態でご提出ください。

受診率(1/7現在)

	歯科	内科	耳鼻科	眼科	視力
勧告人数(人)	470	101	224	77	482
受診人数(人)	179	51	133	48	349
	38.1%	50.5%	59.4%	62.3%	72.4%

### ○朝の健康観察のお願い

現在、全国的にインフルエンザが流行しています。本校でも、インフルエンザによる欠席者が増えております。引き続き、登校前のご家庭での健康観察のご協力を、よろしくお願ひいたします。その際、朝から体調が悪い場合は、無理に登校させず、ご家庭で様子をみてください。

### ○緊急連絡先の確認について

早退など学校より連絡をした際に、繋がらない場合があります。必ず連絡がとれるように、緊急連絡先に変更や追加がある場合は、担任までお知らせください。

