

ほけんだより

ほけんもくひょう
保健目標



2025.2.3
おおたかの森小学校
保健室 NO.10

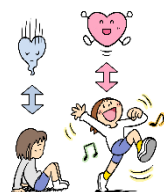
自分の体と心を見つめよう



「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

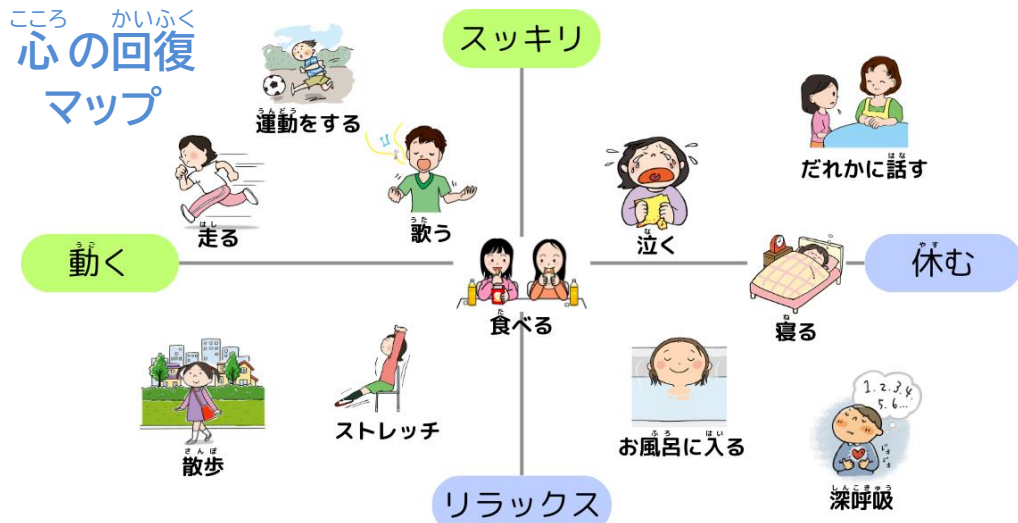
不安なとき
ドキドキする
眠れない



楽しいとき
元気
体がかかる

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。

飲み物で花粉症対策!?



くしゃみや鼻水などがつらい花粉症ですが、毎日の飲み物を変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

緑茶

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

カフェインには抗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もいいですね



【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、よろしくお願いいたします。その際、朝から体調が悪い場合は、無理に登校させず、ご家庭で様子を見てください。

○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。

