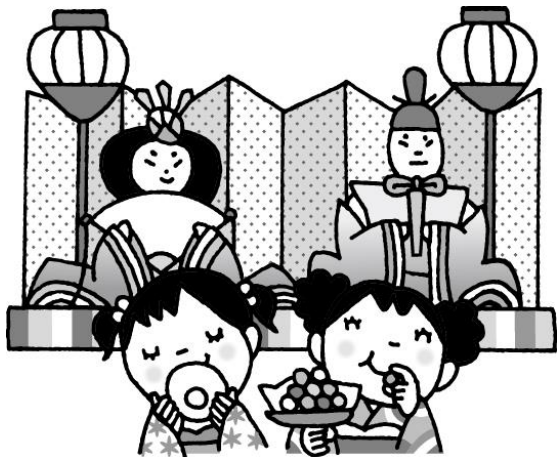


ほけんだより 3月

平成29年3月1日
小松島支援学校
ほけんしつ

(おうちの人と読んでね)

1年間を振り返ってみよう



この1年はみなさんにとってどんな1年間
でしたか？あつという間でしたね。勉強や
遊び、家での手伝いなど、できることが少し
ずつ増えてきたのではないのでしょうか。

1年間をじっくりふりかえり、まとめを
しましょう。

3月のほけんもくひょう

健康生活の啓蒙をしよう

1年間をふりかえろう

この1年間



心身の健康に

気をつけて〇×チェックしてみよう。

生活でできましたか？

氏名

<p>バランス良い食事を 心がけることができた</p> <p>肉は ほどほど</p> <p>野菜は たっぷり♡</p>	<p>適度に運動し 体力の維持ができた</p>	<p>規則正しい生活で 睡眠も充分にとれた</p>
<p>衛生的な生活を 心がけることができた</p> <p>手洗い・うがい・はみがき きれいなハンカチ ☆ きれいな下着...</p>	<p>ストレス解消を 上手にできた</p>	<p>家族・友人・先生と... コミュニケーションが うまくとれた</p> <p>WAHAHA</p>

そろそろ
はじめよう

花粉症対策

新聞やテレビの
花粉情報も
チェック!

「目がかゆい」「くしゃみがとまらない」「のどがかゆい」—。
そんなツライ時期が、今年もまたやってきました。
お医者さんでクスリをもらったりする以外にも、自分でできる
ことからはじめてみると、ききめがあるかも?

マスクをしよう



吸いこむ花粉を、3分の1から6分の1にへらせます。花粉症でない人も、これから花粉症になる心配が少なくなります

うがいをしよう



のどに流れた花粉を洗い流します

顔を洗おう



花粉がくっつきやすいのは、顔と頭。外から帰ったら顔を洗おう

ぼうしをかぶろう



頭につきやすい花粉は、ぼうしでさけよう

メガネをしよう



目に入る花粉を2分の1から3分の1までへらせます

上着はツルツル



表面がデコボコしていない上着を着よう。ツルツル上着は、花粉がつきにくい!

生活リズムも大事



よく寝て、好ききらいせず食べて、運動をしよう

保護者の方へ

現在は高等部でインフルエンザが流行していますが、小学部・中学部もまだまだ油断はできません。感染性胃腸炎や溶連菌感染症等の感染症もみられており注意が必要です。手洗い・うがいをしっかり行い、体調が優れないときは早めに休養を取るようにしましょう。もしインフルエと診断されたら「発症した後5日かつ解熱した後2日(発症日・解熱日はそれぞれ0日目)」の出席停止となります。その他の感染症では医師の指示により出席停止になるものがありますので、医師の指示にしたがってください。感染症の診断を受けた場合は、すぐに学校へご連絡いただき、医師の指示を担任へお伝えください。

「せっけんで
しっかり手を洗おう」

