



# ほけんだより3月号



平成 26 年 3 月 3 日 (月)  
 江戸川区立北小岩小学校  
 校長 奥澤 弘子  
 養護教諭 鈴木 仁子

© 少年写真新聞社 2014

3月に入って暑くなってきました。先月はインフルエンザでお休みをする人がふえて学級閉鎖になったクラスもありました。3学期もあと少しです。病気になるないようにして先月に登校しましょう。

今月のほけん目標は健康生活を営みましょう。耳を大切にしましょう。まず下のチェックシートでみなさんの毎日の生活をふりかえってみましょう。

## 1年間の生活をふり返ろう

この1年間の生活をふり返って、きちんとできた行動には□の中にチェックを入れましょう。

できなかった行動は、新学期からできるようにがんばりましょう。

<input type="checkbox"/> 早起き・早ねができた 	<input type="checkbox"/> 毎日朝ごはんを食べた 	<input type="checkbox"/> 外遊びができた 
<input type="checkbox"/> うがい・手洗いができた 	<input type="checkbox"/> 毎日ハンカチを持ってきた 	<input type="checkbox"/> 食後の歯みがきができた 
<input type="checkbox"/> あいさつがきちんとできた 	<input type="checkbox"/> 家の手伝いができた 	<input type="checkbox"/> 友だちと仲良くできた 

© 少年写真新聞社 2013

## 3月3日は耳の日です。

♪ 耳を大切にしましょう♪ ———— 調子が悪いときは、病院へ行きましょう。

耳搔じは自分でせず、大人の人にしてもらいましょう。

鼻は強くかまないようにし、片方ずつそとかみましょ。

虫などがいたら、耳を下に向けて耳の上をトントンとたたきましょ。

ヘッドホンで大きな音を聞かないようにしましょう。

© 少年写真新聞社 2014

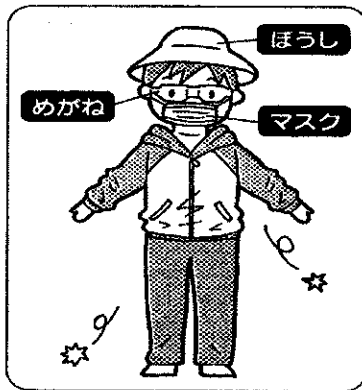
# 耳よりニュース

## 花粉症とかぜのちがいはわかるかな？

花粉症とかぜは症状が似ていますが、かぜが一定の期間で治るのに対して、花粉症は原因となる花粉が飛んでいる間は症状が続くことが特徴です。それぞれの症状のちがいを知り、「花粉症かな？」と思ったら、耳鼻科へ行ってみてもらいましょう。

症状	花粉症	かぜ
鼻水	とう明でさらさらしている	さらさらしたものから、黄色くてねばりのある鼻水に変わる
鼻づまり	何日も続く	数日で治る
くしゃみ	一度に10回以上出ることがあり、何日も続く	最初の数日間、3～4回続くことがある
目のかゆみ	あり	なし
のど	かゆくなる	痛くなる
熱	微熱(いつもより少し高い体温)が出ることがある	高熱が出ることがある

### 花粉症を悪化させないためには



花粉のつきにくいさらさらした衣服を着ましょう。



衣服や髪の毛についた花粉をはらってから家の中に入りましょう。



外から帰ったらうがい・手洗いをしましょう。

© 少年写真新聞社 2013

保護者の皆様へ

1年間ご協力ありがとうございました。

特に3学期のエチケット袋を持ってきてくださいとの呼びかけに、素早く対応して頂き、嘔吐などの際、児童がエチケット袋を活用したところ、感染の拡大防止が出来ました。本校では感染性胃腸炎の蔓延もなく過ごせたことは保護者の皆様の日頃からの健康に関する意識の高さとご家庭でのご指導のおかげです。

4月から健康診断が始まります。保健資料などたくさんのお話をしたいと思いますが、今後ともよろしくお願ひいたします。