

ほけんだより3月

令和 8 年 3 月 2 日
江戸川区立下鎌田東小学校
校 長 山本 浩一
養護教諭

頬をなでる風が、だんだん暖かくなってきました。
春の訪れを感じて、冬ごもりをしていた生きものたちも、そろそろ活動を始める季節です。皆さんも今年度1年間を振り返るとともに、ぜひ来年度に向けての準備を始めていきましょう。

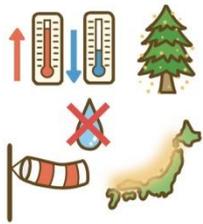


春休みの過ごし方

もうすぐ春休みですね。お休み中はついつい気がゆるんでしまいがちですが、「早ね・早起き・朝ごはん」を心がけ、生活リズムを乱さないことが大切です。スマホやゲームのやりすぎにも注意してくださいね。もしどこか調子の悪いところがあるのなら、時間のとりやすいお休みの間に病院でみてもらうといいですよ。新学期に向けて、心もからだも万全な状態に整えておきましょう！



春の5Kに ちゅうい 注意して！



- 寒暖差 (K a- んだんさ) …昼間暖かくても朝晩は冷え込み、真冬の寒さに逆戻りすることもあります。
- 花粉 (K a- ふん) …スギ花粉が飛ぶ時期なので、花粉症の人は「吸わない・触れない・持ち込まない」が基本です。
- 乾燥 (K a- んそう) …保湿クリームなどでケアしましょう。
- 強風 (K yo- うふう) …風が強いと花粉も飛びやすくなります。また、事故やけがの原因になることも！
- 黄砂 (K o- うさ) …東アジアの砂漠の砂などが飛んできて、呼吸器系疾患などを悪化させるおそれがあります。