

ほけんだより

令和7年3月13日
清新ふたば小学校
保健室

1年生のチューリップが力強く芽を出しはじめました。もう春です。
季節の変わり目は、暖かく感じられる日もあれば、寒さが戻ってくる日もあります。
気温や体感温度によって衣類を調節しましょう。体調管理にも気を付け、1年間のしめくくりを元気に過ごしましょう。

かふんしょう ふせごう花粉症

【どんなときに花粉は飛ぶ？】

- ・午前中と日が暮れたあとの2回のピークがある。
- ・雨が降ったあとの晴れた日、風が強いときに多く飛ぶ。

【外に出るときは】

- ・マスクをつける→鼻とあごを

すきまなく、きちんとおおう。

- ・帽子をかぶる→花粉は髪の毛につきやすい。
- ・ツルツルした素材の上着を着る→家に入る前、服についた花粉を落としやすい。
- ・メガネをかける→ゴーグル型で目のまわりをおおうものがよい。

花粉を吸わない、
つけないがポイント



○花粉 (Kaふん) …吸わない、ふれない、持ち込まない。

○寒暖差 (Kaんだんさ) …昼間は暖かくても、朝晩は冷えるよ。

○乾燥 (Kaんそう) …保湿をしよう。

○強風 (Kyoうふう) …事故やけがの原因になる。花粉も飛びやすい。

○黄砂 (Koうさ) …東アジアの砂漠の砂などが飛んできて、ぜんそくなどの病気を悪化させる。

せいちょう しかた

成長の仕方は人それぞれちがいます！

ねんかん じぶん 一年間の自分をふりかえてみて、どんなところがどんなふうになっ（せいちょう）て成長したでしょう。
せいちょう しかた ひとり ちが からだ ころ せいちょう 成長の仕方は一人ひとり違います。体だけではなく、心も成長していきます。
ひと くら しばい だいじょうぶ いま じぶん う と そだ 人と比べたり、心配したりしなくても大丈夫。今の自分を受け止めて、育てていきましょう。

たのしいな。もっと、
うまくなりたいな。



せがのびたから、
しせいにか
きをつけよう。

マイペース。
このちようし。



きんにくがふえた
から、たいじゆうが
ふえたよ。

がつ ほけんもくひょう
3月の保健目標

けんこうせいかつ みなお

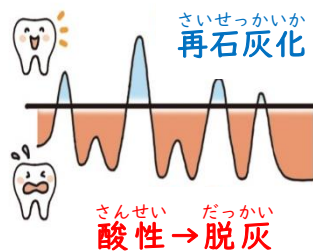
健康生活を見直しましょう

だらだら食べておし歯に…

た くるち なか さんせい は ひょうめん
食べると口の中が酸性になって、歯の表面
からミネラルがとけ出します（＝脱灰。初期の
おし歯）。

でも、しばらくすると、だ液（つば）で口の
なか さん ちゅうわ だ は
中の酸が中和されて、とけ出したミネラルを歯
の表面に戻して、おし歯の進行を食い止めて
くれます（＝再石灰化）。

だらだら食べていると、
くち なか さんせい
口の中はずっと酸性で
だっかい じかん
脱灰されている時間が
なが ば
長くなり、おし歯に
なりやすくなります。



質の良いすいみんと光

よる ひかり あ お
夜に「光」を浴びるとねむりに向かう
ホルモンが抑えられ、ねつきが悪くなり
ます。ねる ちよくぜん まで 画面を見ていると、
すいみんの質が低下します。

ぎゃく ひるま ひかり あ
逆に、昼間はしっかり「光」を浴びま
しょう。夜にねむりに
む 向かうホルモンが増え
ます。



はるやす
もうすぐ春休みです。

しんがつき む ころ からだ ばんぜん
新学期に向けて、心も体も万全な
じょうたい ととの
状態に整えておきましょう。

た は
食べたら歯みがきをしましょう。

すいみん時刻は、

ていがくねん よる じ
低学年は夜9時までにねましょう。

こうがくねん よる じ
高学年は夜10時までにねましょう。