～おうちの人といっしょによみましょう～

3月

ほけんだより

令和４年３月

笠縫東小学校　保健室

今年は、新型コロナウイルスの変異株も出てきて、まだまだ感染症予防が重要です。マスク・手洗い・換気・水分補給など、予防対策はしっかりしてくださいね。

病気になりにくい丈夫な体を作るために、規則正しい生活習慣を心がけましょう。特に、**すいみんは免疫力をアップさせる**ので、大切です。

３月は、学年最後の月です。この１年間はどうだったかふり返ってみましょう。そして新学期によいスタートがきれるように、準備をわすれないでくださいね。

春にかかりやすい花粉症を予防しよう

スギやヒノキなど、植物の花粉が体の中にはいることでおこる花粉症は、これから注意が必要です。予防のためには、花粉を体にいれないことが大切です。

①マスク・メガネ

外出時は、マスクやメガネをして、花粉が体に入るのを防ぎましょう。

②花粉をはらい落とす

家に入る前には、衣服の花粉をはらい落とし、花粉が室内に入るのを防ぎましょう。

③うがい・手洗い・洗顔

外出後はうがい・手洗い・洗顔をして、体に付いた花粉を落としましょう。

④こまめな掃除

身の回りをこまめに掃除して、花粉を室内にためないようにしましょう。

お家の方へ

日本スポーツ振興センターの災害給付 申請を忘れていませんか？

授業中や休み時間、学校行事、登下校のときなどにけがをして、医療機関で治療を受けた場合は、日本スポーツ振興センターの災害給付の対象となります。（保険診療での支払いが 1500 円以上の場合）

対象となる人には、給付申請のための用紙をお渡ししています。用紙を持っている人は、早めに提出をお願いします。給付の対象となるけがが発生してから２年を過ぎると時効となり申請できなくなります。

１年間をふりかえろう

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。

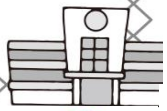
★ほけんしつクイズ（4月～2月）★

体調がわるくて来た人 ① 人

一番多かった症状 ②

ケガが一番多かった場所は

③



ケガの手当てで来た人 ④ 人

一番多かったケガ ⑤

答え①518 ②おなかがいたい ③運動場 ④1235 ⑤だぼく（ぶつけた）