

ほけんだより



令和5年3月1日
 岩国市立小瀬小学校
 保健室

三寒四温でまだ寒い日もありますが、みんなが「友だちのステキなところ」を書いた桜のカードがたくさん集まり、保健室の前には桜が咲いています。ひとつひとつ読んでみると心がポカポカと温かくなりますよ。3月は学年のしめくくりと、次の学年に向けての心と体の準備をするときです。気持ちよく新しい学年をスタートできるように、早ね・早おき・朝ごはん、排便などの生活リズムを整えておきましょうね。



3度の食事を好き嫌いせずバランスよくとった



早寝早起きをして1日8時間くらいぐっすり寝た



毎日、規則正しい生活リズムですごせた

1年間の健康生活をふり返ってみよう



適度に運動をして積極的にからだを動かした



ケガや病気の予防を心がけて、実行できた



友だちと仲良くできた喧嘩しても仲直りできた



3月3日は「耳の日」耳を大切に



ヘッドフォンの音量は控えめに。大きな音は耳に悪いだけでなく、交通事故の危険も。



耳の裏側も洗っている？洗い忘れの多いところなので、意識してきれいにしよう。



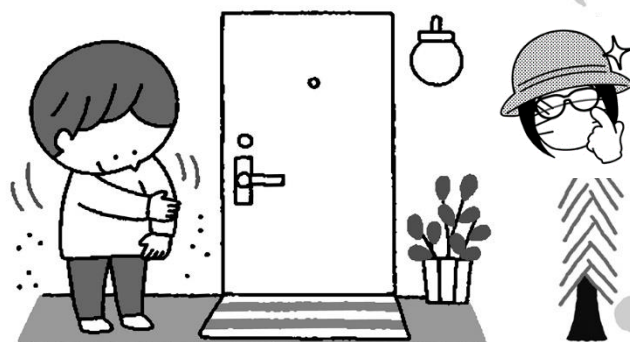
耳あかは日を決めて定期的にとろう。耳掃除はしすぎもNG、2～3週間に1度程度に。

花粉症対策

天気予報を利用して対策をたてよう



花粉、払って エチケット



こんな日・こんなときは注意！

- 晴れた日
- 空気がかわいている日
- 気温が高い日
- 風が強い日
- 雨が降った日の次の日

これらは、あるものが飛びやすい条件です。そのあるものとは…花粉です。出かけるときは、ぼうし・メガネ・マスクでガード！ ツルツルした素材の服は花粉が付きにくいです。からだについた花粉は家に入る前にはらい落とし、顔や手についた花粉は洗って流しましょう。

今年は去年より花粉が多くとぶようです。症状がひどい場合は、お医者さんや薬剤師さんに相談してくださいね。

【おうちの方と一緒に読みましょう】

どう変わる？これからのコロナ対応

感染症の発生はまだつづいています。手洗いや換気など、基本の感染症対策は気をめかずに取り組みましょう。

報道等で、令和5年3月13日から「マスクの着用は個人の判断が基本となる」ということを耳にした方も多いと思います。では、学校生活におけるコロナ対応はどのように変わっていくのでしょうか。

4月1日～「学校教育活動の実施に当たっては、マスクの着用を求めないことを基本とする」

これに係る留意事項等については、改めてお知らせする予定

参考：2月10日付け新型コロナウイルス感染症対策本部決定

学校におけるマスク着用の考え方の見直しは、令和5年4月1日から適用される年度内における卒業式以外の学校教育活動においては、現在の対応のまま

5月8日～新型コロナウイルス感染症を、5類感染症に位置づける

参考：1月27日付け新型コロナウイルス感染症対策本部決定

これに伴い感染症対応（体温記録カードの提出や出欠の取り扱い等）に変更がある場合は、随時お知らせいたします。

