

しめくくりの3月です。今年度もコロナに振り回された1年でしたね。来年度はどんな年になるのでしょうか？3年生はいよいよ高校入学試験ですね。感染症には十分気を付けて実力が発揮できるようにしましょう！！

★引き続き感染症対策をしっかりと！★

登下校時や休み時間のマスクの着用、教室の換気、手洗いや消毒、無言菌みがき、密を避ける、など基本的な感染症対策はOKですか？もう、当たり前になっていると思います。体育館でバスケットボールをしている時、暑くなった時はマスクをずらし、ボールを取りに行く時はマスクをする。という姿を見ます。さすが、わかっていて自分で調節していると思います。熱中しすぎてマスクをするのを忘れたままボールを追いかけている時もありますが、そんなときは、周りで気がついた人が声をかけてください。「マスク！！」お互い気をつけて楽しく遊んで下さい。

★花粉症の季節がやってきました！★



花粉症の季節がやってきました。花粉症の人は早めの対策が必要です。花粉症は、花粉をアレルゲンとしてアレルギー反応を引き起こす病気です。命にかかわる病気ではないものの、しつこく不快な症状はとてつらいものです。

☆花粉症の症状は・・・目のかゆみ、くしゃみ、鼻水、鼻づまり、顔のかゆみ、頭痛、皮膚炎、ぜんそく症状を起こすこともあります。



花粉症の人

そうでない人も

からだの中に入って来た花粉を敵とみなした免疫力が、過剰に反応するのが花粉症です。くしゃみで花粉を飛ばしたり、鼻水や涙で洗い流そうとします。

これまで花粉症ではなかった人も、大量の花粉に出会うと、花粉症になる可能性があります。

花粉を避けるためにできることは？



自分でつけよう

健康の通知票



この1年を振り返って、5段階で評価してみよう

- 5 …… 毎日できた
- 4 …… だいたい毎日できた
- 3 …… できたりできなかったり
- 2 …… あまりできなかった
- 1 …… ほとんどできなかった

食事編



朝・昼・夜ごはんを毎日きちんと食べている

5 4 3 2 1

栄養のバランスよく食べている

5 4 3 2 1

ダイエットのために、○○だけや○○ぬきをしていない

5 4 3 2 1

ジュースやおやつを食べすぎないようにしている

5 4 3 2 1

合計

点

睡眠編



毎日、早寝早起きをしている

5 4 3 2 1

睡眠時間を7時間以上とっている

5 4 3 2 1

寝る2時間前にはスマホやゲームをやめるようにしている

5 4 3 2 1

朝起きたら日光を浴びている

5 4 3 2 1

合計

点

運動編



毎日適度な運動をしている

5 4 3 2 1

ウォーミングアップやクールダウンをしっかりとっている

5 4 3 2 1

痛いところがあったら思い切って休むようにしている

5 4 3 2 1

運動のあとはからだを清潔にしている

5 4 3 2 1

合計

点

★むし歯、視力低下、受診しよう!★

まだ、むし歯をそのままにしている人、歯石をそのままにしている人は、ぜひ、今から治療に入り、春休み中には完了しましょう。4月から、3年生は高校生に、2年生は最上級生、1年生は、新1年生が入学してきて、先輩に、と新しい環境のスタートです。部活動も簡単に休むわけにはいきません。今のうちに治療して、4月からは部活動や勉強に専念してほしいと思います。むし歯だけでなく、めがねの合わない人や視力が落ちた人も、春休み中に受診しておきましょう。

治療・通院は春休みがチャンス



体調を万全にし、新学期を迎えましょう!