

# ほけんだより

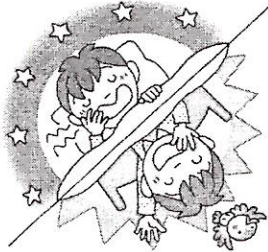


令和4年3月 池田小学校ほけんしつ



少しずつ暖かい日が多くなってきましたね。花のつぼみがふくらんできました。3月終わりごろには桜も咲き始めます。お花を見ながら食べる三食団子は「積もった雪(白)の下に新芽が芽吹き(緑)花が咲く(ピンク)」という意味があるそうです。おいしいだけでなく、四季を感じられるようなメッセージが込められているのですね。

今の学年もあと少し。「早起き早寝+バランスの取れた食事(朝ごはん)+適度な運動」を続けて、新しい学年に備えましょう。



6年生はいよいよ卒業ですね。おめでとうございます。4月からの生活は、期待と不安でいっぱいでしょう。中学生は、自主性を重んじられます。学習面はもちろん、身の回りの生活や健康管理も自分で考えながらしていかなければなりません。少しずつ大人の仲間入りです。慣れないこともあるかもしれませんが、つらいときはまわりの人に話を聞いてもらいましょう。無理をしないようにがんばってくださいね。



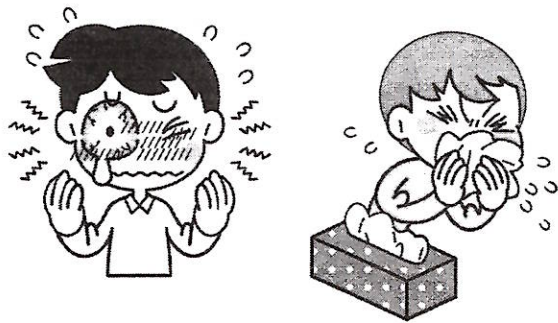
いちねん ふ かえ けんこう す  
**一年を振り返って健康に過ごせていましたか？**

エチケット調べで三学期パーフェクトだった人は11人もいました。ハンカチを3学期には持つことができるようになった人もいます。自分の健康は自分で守る人が増えてとてもうれしいです。

進級しても健康に過ごすために続けていきましょう。







花粉にも / 感染症にも / 負けない!

大切なのはやっぱり

## 食事・運動・睡眠

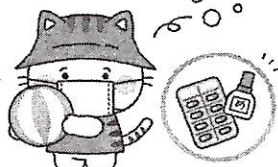


### 食事

バランスよく食べよう

### 運動

外で体を動かそう



花粉対策も忘れずに

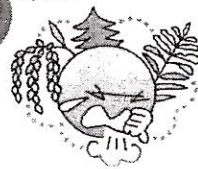


### 睡眠

早寝早起きががんばろう

世界のどこかで  
いつも暴れている

## 花粉




日本が主な発生地となっている「スギ花粉症」の飛散ピークは2～4月とされていますが、主にヨーロッパで発生している「イネ花粉症」と、アメリカ全域で発生している「ブタクサ花粉症」を合わせた3つの花粉症は、「世界3大花粉症」と呼ばれています。この3つのピーク時期は2～10月。これにヒノキやヨモギ、シラカンバなども加えると、一年中世界のどこかが花粉でおおわれていることとなります。コロナが明けて、やっと

海外旅行に!



…その前には、行き先の花粉情報を調べておいたほうがいいかもしれませんね。

## 春休みの間に チャレンジ!

いつも夜ふかしを してしまう人は…	チャレンジ! 早起き	
休みの日にダラダラ してしまう人は…	チャレンジ! 外で運動	
ついつい食べすぎて しまう人は…	チャレンジ! ひとくち30回	

体の様子で気になることがある人は、  
春休みの間に受診しておいてくださいね。

## ♡お願い♡

### 1～5年生児童保護者の皆様へ

新学期に向けて、①児童理解の資料  
②通学路マップ③保健調査票④からだどけん  
ころのきろく(1～3年)成長の記録(4・5年)  
の4つの書類を、ピンク色の封筒(保健関係  
連絡封筒)に入れて3/10(木)に配布しまし  
た。新学期に使用いたしますので、必要事項  
に記入・チェック等して、3月17日(木)ま  
でに提出してください。よろしくお願いいたします。

### 6年生のみなさんへ

3月の身体計測後に成長の記録等をお返  
します。もうしばらくお待ちください。