

ほけんだより

令和8年3月5日

げんきだま

NO.20

八郎潟小学校・中学校 保健室

3月6日（金）は中学校の卒業式、3月13日（金）は小学校の卒業式です。中学3年生の皆さん、小学6年生の皆さん、ご卒業おめでとうございます。

この先、勉強やスポーツを頑張ったり、友達と楽しい時間を過ごしたり、何をするにも心身ともに健康であることが重要です。自分の健康を守るのは自分自身。規則正しい生活をする、栄養バランスのよい食事をとる、適度に運動するなど、健康の基本を忘れずに、時々自分の生活を見直してみましょう。



はるやす けんこう 春休みを健康にすごすために

生活習慣や生活リズムに気を付けて、春休みも健康で元気に過ごしましょう。



あさ はん た
朝ご飯を食べる



てきど うんどう
適度に運動する



はやねはやお
早寝早起きをする



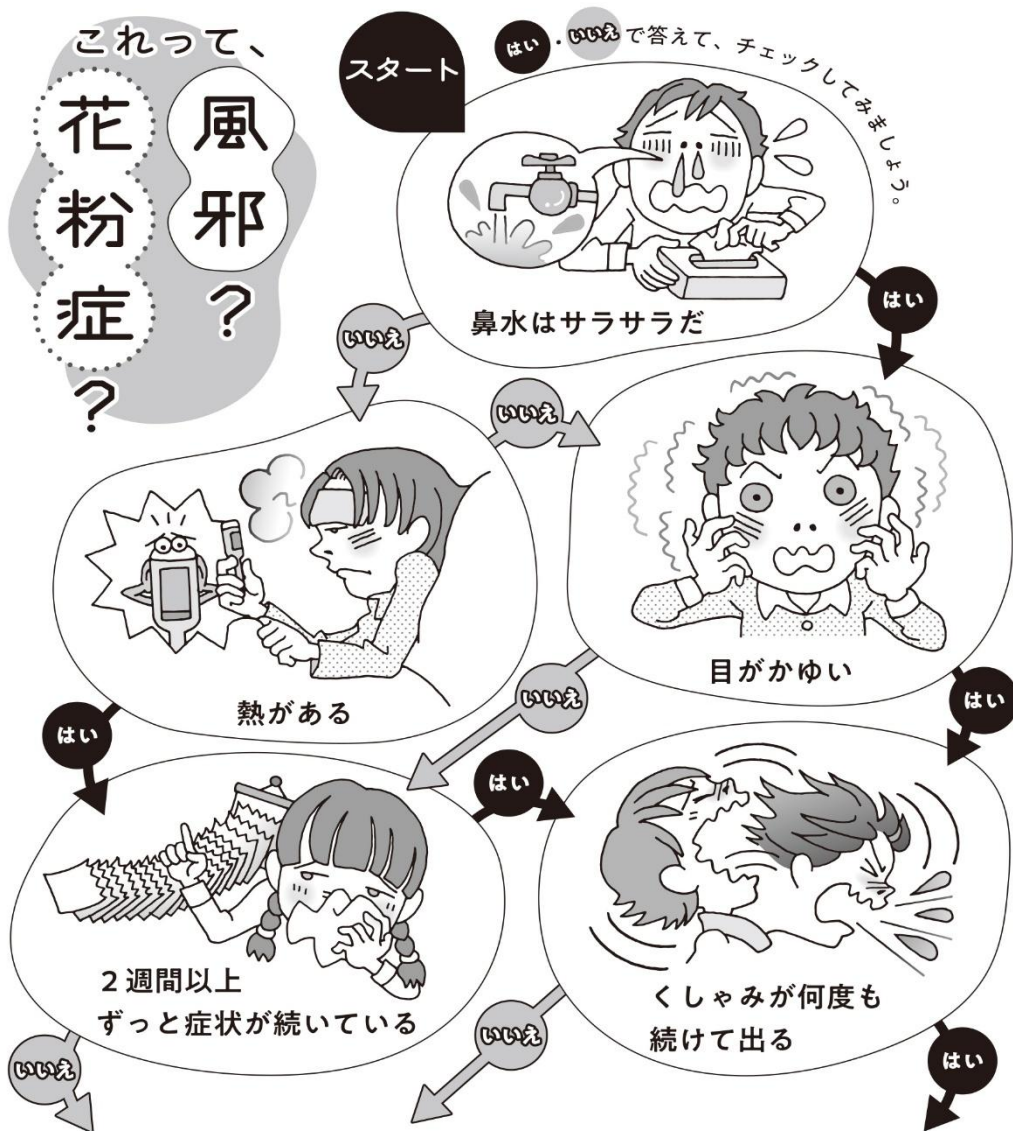
うがい・てあら
うがい・手洗いを



は
歯みがきをする



花粉症の症状は、睡眠不足、栄養不足、運動不足、ストレスなど、生活習慣の影響も受けるといわれています。花粉症を悪化させる生活にならないように、心がけて生活し、花粉の季節を上手に乗り切りましょう。



風邪かも

安静にしてしっかり休みましょう。数日経っても症状が改善しないときは病院へ。

花粉症かも

病院で診断を受けましょう。服薬で楽になることがあります。

風邪ひきさんに オススメの 3STEP

- 1 食欲がなくても 水分補給 だけはしっかりする
- 2 寒気がある場合は 体を温める
- 3 十分な睡眠をとって 体を休ませる

花粉症さんに オススメの 3STEP

- 1 帰宅時は玄関で服を 払い、手洗いや洗顔で花粉を 洗い落とす
- 2 予報で花粉の飛散が多い日は必要以上の 外出は避ける
- 3 ツルツルした素材の服やメガネ、マスクで花粉を つけない