

ほけんだより

はるやす 春休み号

令和8年3月
田原西小学校
保健室No.16

春休みを健康に過ごすために

しんねんど げんき 新年度, 元気にスタートできるように, 春休みも規則正しい生活を意識してくださいね。ぜひ心と体をフレッシュしましょう。また4月にみなさんに会えるのを楽しみにしています!

- 朝ごはんを食べる。
- 適度に運動する。
- 早寝早起きをする。
- 栄養バランスのよい食事をとる。
- 手洗い、はみがきなど清潔をこころがける。



花粉症が始まっています

健康観察で「花粉症です」、「目がかゆいです」、「鼻水がでます」などと答える人が増えてきました。花粉症は症状（鼻水、鼻・目のかゆみ、目のはれ、のどの違和感など）がつかくなる前に病院を受診し、治療を行うことが大切ですが、自分で工夫できることもありますよ。



種類	2月		3月		4月	
	中旬	下旬	中旬	下旬	中旬	下旬
スギ	▲	■	■	■		
ヒノキ			▲	■	■	■

花粉の飛散は2月下旬～4月中旬がピーク!

保護者の皆様

1年間、体調不良やけがの際のご対応, ありがとうございます。新学期に子供たちが元気にスタートできますよう, 春休みの健康管理をどうぞよろしくお願いいたします。



歯と口の健康に関する標語やポスター, 作文の募集があるので, ぜひ春休みに挑戦してみてください。