

ほけんだより

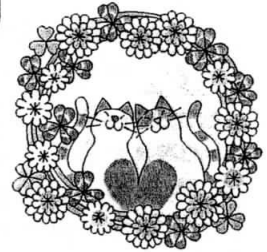


江南市立
古知野北小学校

R4. 3. 15

今年度も、残りわずかとなりました。卒業式を目前にひかえ、学校は卒業モードとなっています。ぜひ、清々しい卒業式にしたいものですね。

長いようで、あっという間の1年でした。今年度もコロナの影響で、昨年度と同様に、行事の中止や延期、縮小等が続きましたが、新しい発見や学びが多くありました。今後、少しずつではありますが、日常がもどってくることを願い、次のステップへ向けてのしめくりをしましょう。



**春休み
の間に**

自分をメンテナンス!



心と体を整えて、新しい学年を気持ちよくスタートするために、自分をメンテナンスしておきましょう…



Step 4

リフレッシュの時間をつくろう!

好きなことや、リラックスできることをして、心の充電をしましょう。

そして、この1年で自分ががんばったことを見つけ、自分をほめてあげましょう。



Step 3



身のまわりの整理をしよう!

机のまわりや部屋を片付けて、いらぬものは処分しましょう。身のまわりがすっきりすると、気持ちもすっきりして、前向きに次のステップへ進めます。



Step 2



もちものの準備をしよう!



この1年をふりかえって、不便だったことや、困ったことはなかったですか。また、体操服や上ぐつのサイズは大丈夫かな。物を準備することで、やる気はうんとアップします。



Step 1



受診や治療を済ませておこう!

むしばの治療や、視力の検診、花粉症の受診等は終わっていますか。4月になると、すぐに健康診断が始まります。中断していたことや、気になる症状がある人は、早めに受診しておきましょう。



☆メンテナンスとは → 故障や不具合がおこることなく、正しい状態が保たれるように点検したり、手入れをしたりすること。



世界のどこかでいつも花粉が...



日本が主な発生地となっている「スギ花粉症」の飛散のピークは2～4月と言われてい
ます。また、主にヨーロッパで発生している「イネ花粉症」、アメリカで発生している「ブタク
サ花粉症」を合わせ、この3つを「世界3大花粉症」と呼ばれています。この3つのピーク
時期を合わせると、2～10月。これにヒノキやヨモギ、シラカバなども加えると、1年中
世界のどこかで花粉症に悩まされていることになります。

現在、日本では「スギ花粉症」のピークで、これからしばらくは何かの花粉が飛散します。
今は換気のため、暑くても寒くても窓を開けて過ごさなければいけないので、花粉も室内に
入りやすくなります。できる限りの対策をして、過ごしましょう。

《出かけるとき》



花粉情報のチェック



ぼうし・マスク・めがね



つるつる素材の上着

《外から帰ったら》



玄関の外ではらう



手洗い・うがい



洗顔



卒業するみなさんへ



卒業、おめでとうございます。心も体も大きく育った皆さんの姿をながめていて、
とてもうれしく感じます。小学校を卒業すると、少しずつ自由が増える反面、自分で判断
したり、決めたりすることが多くなります。自分の体の管理も、その1つです。健康でない
と、自分の力が発揮できず、いろいろなことが思い通りに進まず、楽しくありません。自
分の体調をベストにするためには、何に気をつけたらよいかを考えて、ぜひ実行してい
くようにしましょう。もちろん、困ったことや心配なことがあるときは、だれかに相談するこ
とも大切です。

さらに大きく成長した姿を、またどこかで見ることができると楽しみにしています。
お元気で！！ …保健室より…

