

ほけんだより

令和6年度
3月号
邑久小学校

3月の保健目標

健康生活の反省をしよう！

今の学年のしめくくりの時期になりました。この1年間みなさんは健康に過ごせたでしょうか？
残り1ヶ月も、毎日元気に過ごせるように今一度生活習慣を見直してみましょう！

1年間の生活を振り返ろう

まいにち
だいたい毎日

- ☐ 早起き早寝ができましたか？
- ☐ 体を動かして遊べましたか？
- ☐ 給食を残さず食べることができましたか？
- ☐ 1日3回歯みがきができましたか？
- ☐ うがい・手洗いができましたか？
- ☐ あいさつができましたか？
- ☐ けがをしないように気をつけて行動することができましたか？
- ☐ ゲームをするときは決めた時間を守ることができましたか？



花粉症を予防しよう

花粉症は、スギやヒノキなどの植物の花粉を吸いこんだり、ふれたりすることで、鼻水やくしゃみ、目のかゆみなどの症状が起きます。そのため、花粉症の症状を軽くするには、できるだけ花粉を体内に入れないようにすることが大切です。

主な症状

くしゃみ

鼻水・鼻づまり

目のかゆみ



花粉を体に入れないためのポイント①

花粉がつきにくい服装

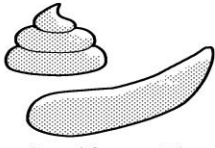
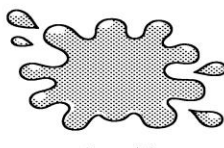
室内に花粉を持ちこまない

外から帰ったら手洗い・うがい



☑ うんちは体からのお便りです 📄

うんちのかたさや色は、今健康かどうかを教えてくれる、大切な体からのお便りです。うんちをした後は、流す前にチェックする習慣をつけましょう。

健康なうんち	食事内容や生活習慣に注意が必要なうんち		
バナナうんち	コロコロうんち	ビシャビシャうんち	ヒョロヒョロうんち
			
黄～黄かつ色	茶～黒	黄～黒	茶～黒

2月は嘔吐や腹痛、げりなど、お腹の調子がくずれてしまった人が多くいました。保健室で体調を確認するときに、自分のうんちについて「よくわからない」という人がいます。うんちの様子からわかることもあるので、毎日チェックしてくださいね。

つめは短く切っていますか？

「体育の時間につめがひっかかってしまった」、「気づいたらつめが割れていた」ということが時々あります。つめが伸びていると、自分がけがをするだけでなく、他の人のけがにもつながります。こまめにチェックして切っておきましょう。

手足のつめの主な役割

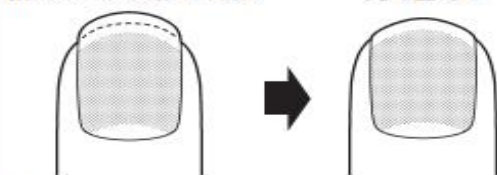


手と足のつめを切るときのポイント

手のつめ

指のカーブに沿って切る

丸く整える

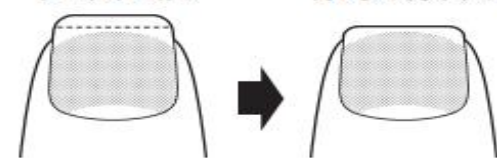


指のカーブに沿って、はしから少しずつ切ります。長さは、つめの下にある指先の皮が見えないくらいにします。

足のつめ

まっすぐに切る

四角い形にして、角は少し丸くする



つめの先の白い部分を少し残して、まっすぐに切ります。つめの角は切らずに残しておきますが、くつ下に引っかかるときはやすりなどでけずって少し丸めます。