

# ほけんだより 3月

令和5年3月24日  
日本橋中学校 保健室

しだいにポカポカと暖かい日が増えてきましたね。今日は修了式です。今年度は、みなさんにとってどんな1年になりましたか？新年度も元気に新学年を迎えられるように、春休み中も規則正しい生活リズムを心がけましょう。健康管理に十分気を付けて1日1日を大切に過ごしましょう。



## 1年間をふりかえってみよう

### 〈生活習慣〉

- 睡眠時間を十分とった。
- 早起きができた。
- 手洗い・うがいをきちんとした。
- 1日3回の食事をしっかりとった。
- 規則正しく排便できた。



### 〈健康〉

- 必要な治療は済ませた。
- 病気や大きなケガをしなかった。
- なるべく体を動かすように心がけた。
- 元気よく過ごせた。



4月からがんばるように、チェックしてみましょう。

## いい睡眠 3つの条件

しっかり眠ったつもりでも、口中に眠気を感じる人は、ぐっすり眠れていないのかもしれない。思い当たることはありませんか？



## 花粉症対策していますか？



### ●対策

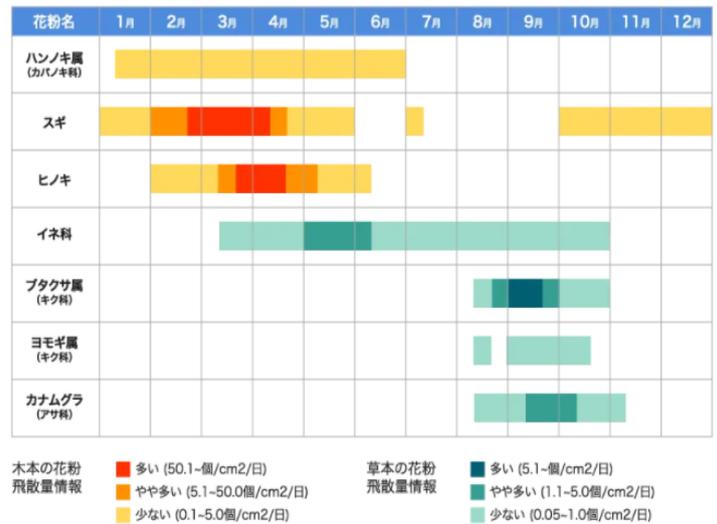
#### ①花粉症の人は早めの準備を！

かかりつけの耳鼻科に行ったり、アレルギーの薬やマスクの準備をしていきましょう。

#### ②メガネやマスクを着用しよう！

眼鏡をするだけでも、目に入る花粉を軽減できます。コンタクトレンズを使用している場合は花粉がレンズと結膜（まぶたの裏）の間でこすれたりするので、眼鏡の方がいいでしょう。

## 花粉症カレンダー（エスエス製薬 引用）



## 保護者の皆様へ

1年間学校保健活動においてご理解とご協力を賜り、誠にありがとうございました。新型コロナウイルスの流行により、日々のお子様の健康管理に格別なご配慮をいただき感謝申し上げます。

令和5年度は4月から定期健康診断を予定しており、健康に関わる調査票を返却・配布させていただきます。

1・2年生には、修了式の日調査票等（5種類）が入った「保健関係連絡袋」という封筒を配布しますので、必要事項をご記入の上、始業式にお子様を持たせてください。

## 提出物一覧表（提出日：4月6日始業式） ※新学年の組番号は教室で記入してから回収します。

|           |  |  |
|-----------|--|--|
| 1年生（新2年生） | <input type="checkbox"/> 保健調査票<br><input type="checkbox"/> 心臓検診調査票<br><input type="checkbox"/> 「長野移動教室」事前調査票 | <input type="checkbox"/> 封筒(保険証コピー)<br><input type="checkbox"/> 運動器検診調査票 |
| 2年生（新3年生） | <input type="checkbox"/> 保健調査票<br><input type="checkbox"/> 心臓検診調査票<br><input type="checkbox"/> 「修学旅行」事前調査票   | <input type="checkbox"/> 封筒(保険証コピー)<br><input type="checkbox"/> 運動器検診調査票 |

