

# すこやか

ほけんだより 3月号  
平成25年3月5日  
鷹巣幼小 保健室

あっというまに3月、進級・卒業まであと少しですね。  
この1年間みなさんはどんなふうに過ごしましたか？  
自分の1年を振り返って、来年度にいかしましょう！



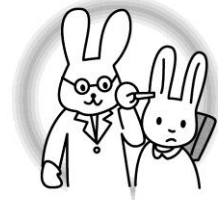
## 1年間を振り返ってみましょう！

1年間を振り返って、できたところにしるしをつけましょう。  
新しい学年になっても健康な生活を送っていきましょうね。

<input type="checkbox"/> 早く・早起き ができた 	<input type="checkbox"/> 好き嫌いなく なんでも食べた 	<input type="checkbox"/> 外で元気よく 遊べた 	<input type="checkbox"/> 食事のあと、 歯みがきを きちんとした 
<input type="checkbox"/> 外から帰ったら、 うがい・手あらい をした 	<input type="checkbox"/> 友だちと仲良くす ごせた 	<input type="checkbox"/> 大きな病気・ケガ はしなかった 	<input type="checkbox"/> きちんと あいさつができた 



あた ちりょう  
新しい学年にむけて  
治療はお早めに！



歯・視力の健康診断の結果、治療が必要と連絡を受けて、まだ、病院へ  
いっていない人は、ぜひ春休みを  
利用して、治療するように  
しましょう！

## 花粉症のじゅうぶんな対策を！

今年も花粉症の季節がやってきました。今年の花粉の量は、昨年と比べると多くなると言われてい  
ます！昨年まで大丈夫だった人も油断しないようにしましょう。

症状が出た人は、病院へいくことをおすすめします。

### 花粉症って!?



かぜと似ているけど、  
対処法は違うよ！  
注意しよう。

花粉症の季節がやってきました

花粉がとびやすいのは…

- 雨があがったあと
- よく晴れた日
- 風がつよい日
- 正午から午後4時ごろ



### 花粉から身を守る 6つのポイント

