

すこやか

ほけんだより 3月号
平成25年3月5日
鷹巣中 保健室

まだ寒い日が続いていますが、あっという間に3月。みなさんにとっては、卒業・進級の時期。これまで過ごした学校・教室を出て、新しい生活の準備を始める時期ですね。終わりよければすべてよし。学年末まで元気に過ごしましょう。



継続は力なり!

健康のために続けてほしい生活習慣

早寝早起きとか、バランスの良い食事とか、運動とか…。続けてほしい生活習慣はたくさんあるけれど、毎日となると難しいことも…。だけど、次の4つは毎日でもできると思うのです。

<p>手洗い・うがい</p> <p>病気の予防が基本です!</p>	<p>歯みがき</p> <p>1日1回は鏡を見てみがこう!</p>	<p>食べて、出す</p> <p>快食・快便はココロとカラダのスッキリのもと</p>	<p>笑顔であいさつ</p> <p>おはよう こんにちは げんき? あそぼ ありがとうございます すみません ごめんなさい おやすみなさい 笑う門には福来たる!</p>
--	--	---	---

新年度に向けて

□むし歯の治療は済んでいますか?

健康診断でむし歯が見つかったのに、治療に行っていない人は、休みの間に歯医者さんに行きましょう。また、むし歯が見つからなかった人も、定期的に歯医者さんにみてもらいましょう。

□メガネは目にありますか?

メガネをかけている人は、定期的に検診を受けましょう。知らないうちに視力が変わっていることもあります。

□調子の悪いところはありますか?

どこか気になる場所があれば、おうちの人・先生に言いましょう。新学期に向けて、万全の体調でのぞみましょうね!



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、昨年に比べて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。

花粉症って!?



花粉症のことをもっと知りたい!

Q: マスクは効果がありますか?

A: マスクは花粉を吸い込む量を3分の1以下に減らしてくれます。

花粉症になっていない人も、花粉を吸い込む量が少なくなることで、新たに花粉症を発症しにくくなります。



Q: 花粉症は初期に処置するといいい?

A: 花粉症が初期の段階では、鼻粘膜の炎症はまだ進んでいません。

この時期に治療を始めると、炎症が進行するのを防ぎ、重症化を予防することができますよ。



花粉症にも実はエチケットがあります。それは、『服についた花粉を外から払って室内へ』というもの。自分は症状がないから気にしないではなく、まわりの人のことも思いやった行動ができるようになってください。

花粉症にもエチケット!?



花粉を防ぐために

<p>◆マスクやメガネ、帽子で防ぐ</p>	<p>◆花粉を払う</p>
	<p>◆手や顔を洗う</p>