

# げんき 元気いっぱい



2023年 3月

先月はインフルエンザが大流行し、たくさんの方が欠席しました。休んでいる間、「学校に行きたいなあ」「健康が大事だなあ」と思った人もいたでしょう。病気を予防する行動や生活の大切さに気づく経験となりましたね。また、友達から体をいたわる優しい言葉をかけてもらった人もいました。どんな気持ちになりましたか？次はあなたが、だれかに優しい言葉をかけてくださいね。



## 花粉症対策の合言葉は「つけない」と「落とす」

今年はここ10年で花粉が一番多いという予報です。花粉症の人にはゆううつなシーズンになりそうです。また、これまで花粉症ではなかった人も症状が出ることもあるとも言われています。



### つけない

- マスク**  
花粉を吸い込む量が  $\frac{1}{3} \sim \frac{1}{6}$  に！
- 帽子**  
つば付き帽子で、顔と髪につく花粉を減らそう。
- メガネ**  
目に入る花粉が最大で  $\frac{1}{2}$  に！

### 落とす

- 家に入る前に落とす**  
家の中に花粉を持ち込まないようにしよう。
- 顔を洗う**  
目や鼻の周りは特に丁寧に洗おう。
- うがい**  
のどに流れた花粉を取り除こう。

**免疫力も大切！**

規則正しい生活リズムで免疫力をアップさせ、花粉に強い体を作ろう！

## ●この1年間をふりかえろう！ 健康づくりはできたかな？

健康は毎日の生活の積み重ねです。健康を意識した生活ができたか、ふりかえりましょう。

① 5つの項目に3つの質問があります。当てはまる数字に○をつけ、項目ごとに合計点を書きましょう。

	3→ほぼ毎日できた	2→できた方が多い	1→ほとんどできなかった		
すいみん	1 午後9時30分までにねた	3	2	1	合計点 /9点
	2 ねる2時間前には動画やゲームをやめた	3	2	1	
	3 すっきり目が覚めた	3	2	1	
えいよう	4 あさごはんを食べた	3	2	1	合計点 /9点
	5 給食を残さずに食べた	3	2	1	
	6 ジュースやあまいおやつを食べすぎなかった	3	2	1	
うんどう	7 天気のよい日は外で体を動かした(遊んだ)	3	2	1	合計点 /9点
	8 体育をいっしょうけんめいにやった	3	2	1	
	9 1日のパソコン、ゲーム、動画の時間は2時間以内	3	2	1	
せいけつ	10 朝、歯をみがいた	3	2	1	合計点 /9点
	11 朝、顔をあらった	3	2	1	
	12 手あらいをていねいにやった	3	2	1	
こころ	13 あいさつを自分からすすんでできた	3	2	1	合計点 /9点
	14 「ごめんなさい」や「ありがとう」が言えた	3	2	1	
	15 悪口やかげ口を言わなかった	3	2	1	

② 点数が1番低かった項目はどれでしたか？○で囲みましょう。

【 すいみん ・ えいよう ・ うんどう ・ せいけつ ・ こころ 】

③ この結果をおうちの人と見て、1～15の中で改善したい番号を1つ決めましょう。

できることを増やして、  
心も体も健康になろうね

番号

