

2月ここでスマイル 「つめを感じてみよう」



スマイル(健康教育・食育)は、子どもたちにこころとからだの健康、食について伝えていくものです。健康教育は、保健室前の掲示板前(ここ)で、スマイルを学んでいきましょう。

今月は「つめを感じてみよう」の勉強をしました。つめが指を支えることで、細かい作業をすること、指先に力をいれること、からだを支えてふんばって歩くことなどができます。それぞれを体感してみました。



ひもをむすんでみよう

◎マークをかいてみよう

ふんばって歩いてみよう



かふんしょう よぼう 花粉症を予防しよう

もうしばらく寒い日が続きそうですが、冬の終わりとともにやってくるのが花粉です。花粉症の症状をおさえるポイントは、「花粉をからだにつけない・入れないこと」。そのために気をつけたいことをおさらいしましょう。花粉症の症状が辛いときには、医療機関を受診して相談してください。

マスク
すき間のないようにつけて鼻・のどから入る花粉をブロックしましょう。



メガネ・ゴーグル
ゴーグルタイプは防御するのにより効果的です。症状に合わせて選んでみてください。



帽子・コート

髪の毛には花粉がつきやすいため、帽子でガード。コートは、おもてがつるつるした生地がおすすめです。家に帰ったら花粉をよくはらい落としましょう。



保健書類・薬 のお知らせ

年度末に「保健調査票」「非常災害時・緊急時用の預かり薬」を一時返却します。

春休み中に新学年欄にご記入ください。また、薬は新しいものに差し替えていただきますので、必要な方は受診のご準備をお願いします。3月に再度、ご連絡します。

よろしくお祈りします

