



第五小学校
保健室

あたらしいがくねんになるまで、あとすこしですね。この1年間、みなさんはどんなふうにごすしましたか？思い通りにできた人、そうでなかった人、いろいろな人がいると思います。今年でできなかったことは、次の学年での目標にしましょう。



- 多かった症状
- ☆ 頭が痛い
 - ☆ 気持ちが悪い
 - ☆ おなか痛い
-



今年度もたくさんの人が保健室に来ました。来年度はケガや病気をしないように気をつけましょうね！

健康な1年をすごせたかな？ふりかえってみよう



- *6つできた
 - ＼ すごい！ ／
 - その調子で健康習慣を続けよう
- *4~5つできた
 - ＼ もう少し！ ／
 - できなかったことは、新しい学年の目標にしよう
- *1~3つできた
 - ＼ がんばって！ ／
 - ほかの健康習慣も取り入れてみよう
- *どれもできなかった
 - ＼ ざんねん！ ／
 - まずは、できそうなものから取り組んでみてね

げんき 「元気すくすく」ミニコーナー りょくちや ～緑茶うがいについて～

てあら 手洗いうがいの大切さを知ってほしいというねがいをこめて、今月は「緑茶うがい」についてです。

しずおか 静岡の学校で緑茶うがいと水道うがいでインフルエンザになる割合を調べた結果、緑茶うがいが155人中6人(5.0%)、水道うがいが153人中10人(9.4%)となり、緑茶うがいをした方がインフルエンザにかかりにくいことが分かったそうです。緑茶に含まれる茶カテキンの効果のようです。気になる人はぜひためしてみてくださいね。



かふん 花粉がたくさん舞う季節になりました。はな 鼻は上手にかめていますか？

「ハクション!」「ズズ～(鼻水をすする音)」「目がかゆい・・・」と、今年も悩みの種となっている花粉症。ところ、みなさんは上手に鼻をかめていますか？うまくかめずに鼻水がすぐに出てティッシュだらけにならないように正しいかみかたを確認してみましょう。



鼻のかみ方 how-to



両方の鼻を一度にかむ

力まかせにかむ

鼻水には細菌やウイルスが含まれているので、中耳炎など病気の原因になることがあります。



反対側の鼻をおさえ
片方ずつ



しっかり口から
息を吸う



ゆっくり
ゆずづかむ



はるやす 春休みは新学期の準備期間

はるやす 春休みまでもう少しですね。しんがつき 新学期に向けて下のイラストのような準備を進められるといいですね。



身のまわりのせいり 整理



気になるところのちりょう 治療



しんねんど 準備 準備



くつ 靴や服のサイズのかくにん 確認