



ほけんだより

令和6年3月1日(金) 伊勢崎市立あずま小学校



卒業、進級、おめでとうございます。どんな1年だったでしょうか？

6年生はよいよ中学校生活が始まりますね。3学期しか一緒にいられず、さみしい気持ちですが、元気いっぱいバワフルなみなさんならきっと大丈夫！楽しい中学校生活を送れるよう応援しています！



～みみを大切にしよう～

○ヘッドフォンの音量はひかえめに！

大きな音は耳に悪いだけでなく、交通事故の原因にもなります。

○耳のうらも忘れず洗おう！

洗いやすれの多いところです。意識して洗いましょう。

○耳そうじはしすぎないで！

綿棒などで耳そうじをしすぎると、耳あかを奥に押し込んでしまったり、耳を傷つけたりする原因になります。

みみ・はな・のど"のけんこうチェック!

あてはまるところに(○)をつけましょう

() みみがいたい

() みみがきこえにくい

() みみそうじをしていない

() みみなりがする

() はなみずがでる

() くしゃみがよくでる

() はながつまる

() はなぢがでやすい

() のどがいたい

() のどがあかい

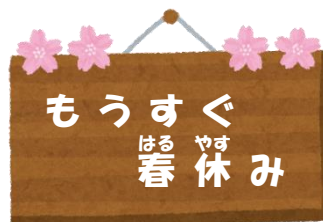
かふんしょう 花粉症ふえています!

花粉症ってなあに？

スギやヒノキなどの植物の花粉が原因となって、くしゃみや鼻水などのアレルギー症状をおこす病気です。

かぜと花粉症のちがいは？

かぜ	症状	花粉症
ねばりけがある	はなみず	さらさらして水っぽい
37度以上の熱あり	発熱	ほとんど出ない、微熱
のどが痛み、せきがでる	せき	せきが出ることもある のどの痛みはない
ほとんど症状なし	目	赤み、かゆみ、涙が出る
1週間程度	期間	花粉が飛んでいる時期



ドキドキ、わくわくな春休み。新しい生活が始まる前は何かと心が落ち着かず、体調をくずしがちです。休みの間も早寝・早起きを心がけて、新年度元気いっぱいスタートできるようにしましょう！



春に行った健康診断で病院を受診しましょうと紙を渡された人は、今年度中に行きましょう。

