



北島南小学校

今年度もあと1ヶ月となりました。気温も上がり、少しずつ春の足音が聞こえてきています。しかし、季節の変わり目でもあり、体調を崩しやすい時期でもあります。生活リズムを乱さないよう体調管理に気をつけてください。

1年間の生活をふりかえってみましょう

予防につなげる 見直し・ふりかえり

今年度も、あっという間に3月。6年生は中学校へ、1年生から5年生は学年が上がり、もうすぐ新しい生活が始まりますね。その準備のひとつとしてやってほしいのが、健康の『見直し・ふりかえり』です。
この1年間で、あなたは何かしらの病気やけがをってしまったかもしれません。新年度、それらを予防し、もっと健康に過ごすために「手洗いができていなかった」「つかれていた」など、なぜそのとき病気やけがをしたのかをあらためて考え、見直すことがとても大事なのです。



健康な体は良い生活習慣によってつくれます。できていなかったことがあれば、新年度がんばりましょう!

花粉の季節がやってきました!



くしゃみや鼻水、目のかゆみなどの症状に悩まされている人も多いのではないのでしょうか。花粉症は、かぜがはやる季節と重なっており、どちらもくしゃみや鼻水、鼻づまりといった症状がみられ、かぜの症状か花粉症の症状かわからない人もいますのではないのでしょうか。そこで、見分け方を紹介します。

花粉症とかぜの見分けかた

- くしゃみ** 花粉症は連続して出る。
- 鼻水** サラサラと水っぽいのが花粉症で、かぜでは粘度の高い鼻水が出る。
- 鼻づまり** かぜに比べて、花粉症の鼻づまりはがんこで長引く
- その他の症状** 花粉症の場合は目のかゆみや充血などがみられる。かぜでは発熱やのどの痛みなどがみられる。
- 期間** かぜは1週間ほどで治るが、花粉症は花粉が飛んでいる間は続く。

花粉から身を守るために

でかける時

- ・マスクや帽子・メガネなどを着用しましょう。
- ・花粉情報を活用しましょう。

帰ってきた時

- ・家に入る前に、帽子や服などをよくはたきましょう。
- ・うがいや手洗い・洗顔をしましょう。
- ・まめに室内の掃除をしましょう。

花粉症に負けない体づくり

- ・朝・昼・晩、3食きちんと食べ、睡眠をしっかりととり、規則正しい生活をしましょう。



自分にできる花粉症対策を行い、花粉による不快な症状をおさえましょう。