

ほけんだより

3月号
2025.3
座間中保健

3月の保健目標 今年度最後の月で悔いの無い健康に
1年間の健康生活を振り返ろう 3月15日 座間中保健
(学期の健康診断で指摘があった内容に
受診は済んでいますか?)

早いもので、今のクラスでの生活も残り1ヶ月となりました。
3月は、1年間の締めくくりの月でもありますので、「～すればよかった」とい
悔いの残らないよう最後の1ヶ月をしっかりと過ごしましょう。
新しい年へのファーストステップ!体調管理に気を付けて生活していきましょう。

寒さに負けない体作り

乾燥している冬には、色々な病気が流行します。
抵抗力と免疫力を高めて、病気になりにくい
体を作りましょう。そのためには、ビタミンを多く
含むりんごやキャベツ、りんごなどの野菜や
果物を十分に取る事が大切です。この世
海藻や大豆も非常によいです。これらほ
のどや鼻の粘膜を強くすることで花粉症
にも、肌にもよいと言われています。

鼻水の色をく 見てみよう

透明	黄色・緑色
・気温の変化 による アレルギー	・細菌やウイルスに 感染している 可能性あり

保健室にある本の紹介

- ◎「不安症」でも大丈夫
- ◎先生と親のためのLGBTガイド
- ◎子どもが朝起きなくなったときに親で読む本
- ◎かみ織織子の「やりにいよ」の見つけ方
- ◎15才までに伝えたい男の子の心と体のこと
- ◎ “ ” 女の子の心と体のこと
- ◎ ৌう列性教育 はじめませんか 他にもいろいろ

3月9日 感謝の日
(サン) (キュー) の日

この一年間で何回言えましたか?
(ありがとう)

タケルはタケル Happyになる言葉!
3年生はもうすぐ卒業です。
普段の感謝の気持ちを言葉にして
伝えてみましょう。

保健室

おすすめの本
あります。

借出し可能な
本もあります。
声をかけて下さい!

耳



耳鳴りをする。

聞こえにくいことがある

フツフツという感じがする

何かおにねえかあは
相談して下さい!

アレルギーについて

日本では2人に1人がアレルギーと言われています。

アレルギーとは...

体は「免疫」で守られています。
「免疫」は体によい細菌やウイルスを
排除しようとする仕組みです。免疫機能が
正しく働かず、本来害のない食べ物や花粉
(ほり) などのものを敵と間違えてしま
うことがあります。それがアレルギーです。

症状を起こすアレルギー(原因物質)は、
消化器・呼吸器・皮膚・目・鼻を通して
体の中に入ります。

子どもの代表的なアレルギー疾患は、食物アレルギー、
アトピー性皮膚炎、アレルギー性結膜炎、アレルギー
鼻炎です。学校生活で気を付ける内容や
場面などがあります。お知らせ下さい。

食物アレルギーがあり
お薬を持っている
お子、持病があり
「学校生活管理相談」
をすでに提出して
いるという場合、
春休み中の定期検診
で再提出をお願い
しております。基本的に
年一回の提出と
し、お薬の服用状況
などもお知らせ下さい。