ほけんだより 3月

令和5年3月10日
下伊場野小保健室

文責：小野寺

今年度も残りわずかですね。少しずつ寒さも和らぎ過ごしやすい日が増えてきました。３月は，今の学年のまとめと次の学年に向けての準備の月です。４月から元気に新しいスタートを切るために，３月も健康に気を付けて過ごしましょう。

1年間の　保健のおさらいです

こんなとき　どうする？

1 ころんでひざをすりむいたら

A：どろなどのよごれを洗って保健室へ

B：そのまますぐに保健室へ

2 あつい日に運動をするときには

A：のどがかわいてからいっきに水分をとる

B：運動する前から，こまめに水分をとっておく

3 せきやくしゃみがでるときは

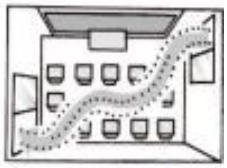
A：手や服の袖で口をおおう

B：マスクをするのがエチケット

4 へやの換気をするときは

A：まどだけあける

B：まどとろう下側のドアをあける



5 かぜではなみずがでるときは

A：つよくかんではなみずをだしきる

B：耳がツンとならないように片方ずつかむ

6 カチカチうんちやげりうんちがでるときは

A：ごはん・やさい・肉・魚などの栄養をバランスよくとる

B：とにかくヨーグルトだけたべる

7 かぜでねつがあがりはじめたら

A：あたたかくして休む

B：ねつを下げるくすりをのんだら運動してもよい

8 やけどをしてしまったら

A：いたみがなくなるまで水でひやす

B：こおりを直接あてていそいでひやす

9 38℃以上のねつが急にでたら

A：学校を休んで２，３日家でようすをみる

B：インフルエンザかもしれないので病院へ

10 ねむれなかったつぎの日は

A：昼間にたくさんねてすいみん時間を取り戻す

B：いつもどおりの時間におきる。すいみんのリズムをみださない

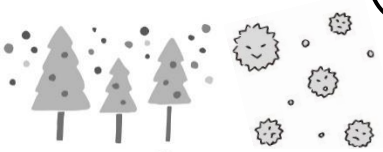
（こたえ）

①A ②B ③AとB
④B ⑤B ⑥A ⑦A
⑧A ⑨B ⑩B

１問１０点で計算しようきみの点数は

／１００

花粉が飛び始めています



花粉がよく飛ぶのはこんな日

- 晴れて、気温が高い
- 前の日が雨
- 乾燥して風が強い

帽子やマスク，ゴーグルメガネで侵入を防ぐ！

家に入る前に服に付いた花粉をはらおう！

顔を洗ったりうがい・手洗い！