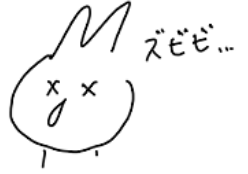


# ひだまり



2026. 3. 24 NO.14  
千早小吹台小学校 保健室



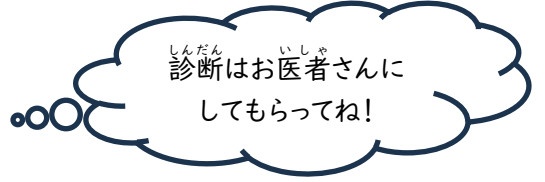
花粉の影 響 さらさら〜 からか、鼻水やくしゃみが出たり、  
目がかゆくなったりしている人が増えています。  
いつもの様子とちがうところはないか、一度チェックしてみましょう。

## 花粉症

かんたん  
チェックリスト



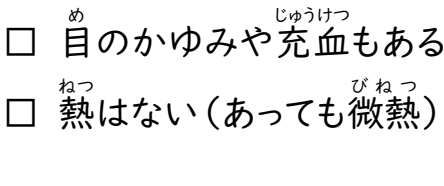
- 鼻水が水のようにさらっとしていて透明
- くしゃみが連続して出る
- 症状は花粉が飛ぶ時期に2週間以上続く
- 目のかゆみや充血もある
- 熱はない(あっても微熱)



さらさら〜



くしゃん  
くしゃん  
くしゃん!



かゆい、かゆい...



## 花粉症 予防のポイント



できるだけ 花粉を避けること!

外に出るとき



マスクや帽子を  
身につける。

室内に入るとき



頭や洋服についた  
花粉を払い落とす。

水道の前を通ったら



こまめに洗い流す。  
手洗い・うがい・洗顔。

自宅では



外に干すと  
花粉がつきます!  
洗濯物は室内に干す。

体調管理も大切



かぜをひくと、  
症状が悪化する。



けんこうてちょう はいふ  
健康手帳 配付します



しゅうりようしき ひ けんこうてちょう はいふ ふゆやす まえ はいふ  
終了式の日、健康手帳を配付します。冬休み前に配付したもののから  
がっつき しんちよう たいじゅう か くわ  
3学期の身長と体重のみ書き加えられています。

		3年1組		出席番号 29
検査項目\学年		1年	2年	3年
定期健康診断	身長 (cm)	115.9	122.1	129.1
	体重 (kg)	18.3	20.8	23.4
2学期	身長 (cm)	117.2	124.7	131.2
	体重 (kg)	19.3	21.5	24.7
3学期	身長 (cm)	121.9	126.9	134.8
	体重 (kg)	19.7	23.1	28.7

おうちのひとと  
いっしょに  
みてね!



ここが追加されています。

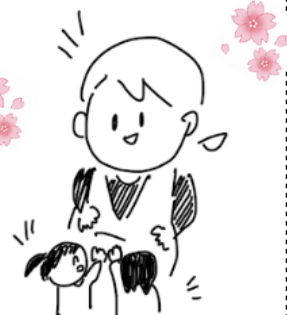
ほけんしつ ばしょ  
「保健室があたたくホッとできる場所になってほしい」という  
おも なるまへ  
思いをこめて、ほけんだよりの名前を「ひだまり」にしていました。



えがお すがた  
しかし、みんなの笑顔やがんばる姿に  
ささ わたし ほう  
支えられていたのは、むしろ私の方でした。

まいにち なが  
毎日お腹をなでてくれたり声をかけてくれたりして、どうもありが  
とう! 4月からは赤ちゃんを産む準備のためにお休みに入ります。  
げんき あか あ  
元気な赤ちゃんに会えるよう、がんばりますね!

みんなも自分の心と体を大切にしてくださいね。  
また会える日を楽しみにしています。



保護者のみなさまへ

至らない点多々あったかと思いますが、これまで保健室の活動に  
ご理解とご協力いただきありがとうございます。ございました。  
保護者のみなさまにも温かいお言葉をいただき、  
本校で勤務できたことをとても幸せに感じております。  
皆さまのご健康を願っております。

