

# ほけんだより3月

令和8年3月10日  
台東区立松葉小学校  
校長 松尾 敦

だんだんとあたたかい日が増えてきました。道端に咲くタンポポや梅、早咲きの桜なども見かけるようになり、春の訪れを感じますね。

4月になると1年生から5年生は学年が上がり、6年生はもうすぐ中学校生活が始まります。その準備の一つとしてやってほしいのが、健康の「見直し・ふり返し」です。元気に新しい学年をむかえるためにも、自分の体や生活リズムについて見直してみましょう。

## 1年間の健康生活を振り返ってみよう

できていたところはこれからも続けて、もう一歩だったところは、これから〇になるように少しずつがんばりましょう。

毎日の小さな積み重ねが、元気な体と心につながりますよ！



3食、好き嫌いせずに  
バランスよく食べた



早寝早起きし、規則正し  
い生活リズムで過ごせた



ゲームやスマホばかりせず、  
適度に運動をした



ケガや病気の予防を  
進んでしっかり実行できた



友だちと仲良くし、けん  
かしても仲直りできた



いつも身の回りを清潔  
に保つことができた

# それ、かぜじゃなくて 花粉症かも!?

目がかゆい・  
充血する



熱はない  
(あっても微熱)

くしゃみが  
連続して出る

花粉の  
飛散時期  
である

## 花粉症対策

### 3つのポイント

1 体や衣服につけない

2 家の中に持ち込まない

3 体の中に入れない



## 【花粉症って?】

人の体は、スギなどの花粉が体に入ると外に出そうとする。体が必要以上に反応して、次のような症状が起こるのが花粉症。

・鼻水やくしゃみ ・目のかゆみなど



## 【どんなときに花粉が多い?】

- ・午前中と日が暮れたあとの2回のピークがある。
- ・雨が降ったあとの晴れた日
- ・風が強い日

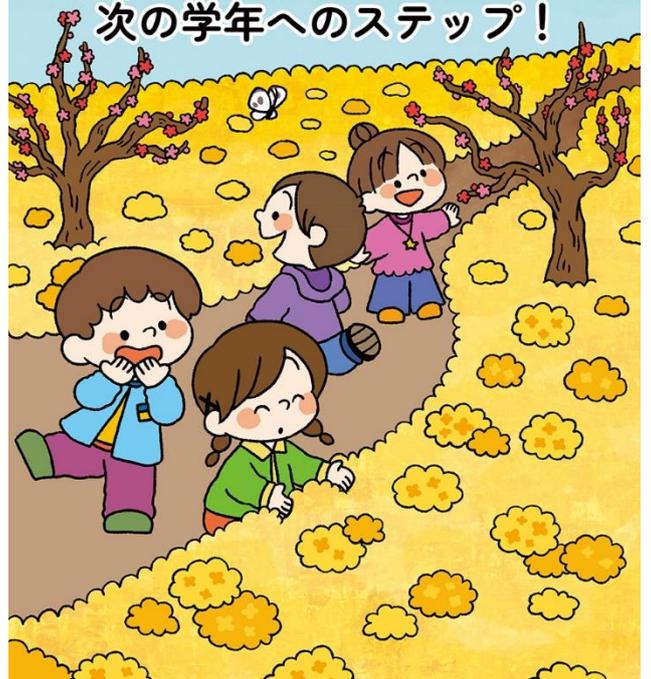
## 【外に出るときは?】

- ・マスクをつける。  
※鼻からあごまで、すきまなくおおう。
- ・メガネをかける。
- ・ぼうしをかぶる。  
※花粉はかみの毛につきやすい。
- ・ツルツルした素材の上着を着る。  
※花粉がつきにくく、落としやすい。

春の訪れは新しいときの始まり  
次の学年へのステップ!



春の訪れは新しいときの始まり  
次の学年へのステップ!



★7つのまちがいナガし★