

ほけんだより 第9号

令和7年2月28日
千葉市立幕張東小学校
保健室

今年度も残すところあと1か月となりました。

3月は、学年最後の節目の月です。1年間をしめくくるためにも生活リズムを整えて過ごして、4月に新しい1年を元気にスタートできるようにしましょう。



マスクやメガネで花粉が入るのを防ごう！

花粉症の季節になります。花粉症に悩まされて毎年つらい思いをしている人もいるのではないのでしょうか。花粉症の人は、そろそろ対策を始めましょう。花粉症か風邪かどちらだろう、と思う人はぜひ下の表を参考に見てみてくださいね。

この症状は カゼ？ それとも 花粉症？	カゼ		花粉症
	はなみず 鼻水	ねばり 粘りがあって黄色っぽい	とうめい 透明でサラッとしている
この症状は カゼ？ それとも 花粉症？	くしゃみ	かいすうかい 1回～数回くらい	れんぞく 連続で何度も出る
	ねつ 熱	びねつ 微熱（38℃くらいまで）	ほとんど 出ない
この症状は カゼ？ それとも 花粉症？	しょうじょう 症状が強く なる時間帯	いちじゅう 1日中だいたい同じ	おき 起きてすぐ、昼間、 日が暮れるころ

気になる症状がある人は相談してくださいね

始めよう！
花粉症
対策

合言葉は

つけない

落とす



こ ん ね ん ど の こ げ つ げ ん き す
今年度も残り1か月！元気に過ごしましょう！



えいよう
栄養
バランスの
よい
しよくじ
食事をとろう



まいにちからだ
毎日
うご
体を動かそう



すいみん
睡眠を
しっかりと
ろう



できているかな？
せきエチケット
正しいせきエチケットですごそう

～ 1年間の学校保健活動をふりかえって 学校保健委員会の報告 ～

学校保健委員会を開き、1年間の学校保健活動の取組について、体育・給食・保健の分野ごとに振り返りました。一部を抜粋してお伝えします。今後も学校と家庭で協力して、健康的な生活習慣が身に付くような声掛け、見守りをしながら、子どもたちの健康の芽を育てていきたいと思ひます。

体 育

- 新体力テストでは約8割以上が千葉市平均を上回るか同等の結果となっている。
- 「握力」はどの学年も千葉市の平均を下回っている。
→鉄棒週間を設けて、鉄棒に親しむ児童を増やしたり、雲梯遊びを積極的に取り入れたりすることで、握力の向上を目指す。
- 年間を通したチャレンジカードの取組や、体育委員会による鉄棒週間などを計画して、全校児童の体力や運動意欲の向上を図りたい。



給 食

- 食生活アンケートから、遅寝遅起きの傾向がうかがえる。栄養バランスの良い朝食を食べている児童が減っている。学年によっては、苦手な食べ物を口にしない傾向も見られる。
- 食経験が豊かになるような雰囲気作りや、食材に触れる体験などを大切にし、食育の学級活動を通して、食物や栄養に対する関心を高め、食への意欲の向上を図りたい。



保 健

- やせ型の児童が千葉市平均よりやや多い。視力 A(1.0 以上)の児童が千葉市平均よりも少ない。春と秋の視力検査により、短期間で視力が低下している児童が一定数みられる。
- 視力低下に関しては、早期発見と、遠くを見ることが大切。1日2時間程度の外遊びをしたり、学習時の姿勢について、正しい姿勢の習慣づけを行ったりしたい。
- 千葉市平均に比べてう歯は少なく、歯垢と歯肉の状態も良好である。
- 体育学習中のけがが多く、入念な準備運動を行ったり、日ごろから外遊び等を通して体を動かしたりすることが重要である。

近視の進行を予防する

ための3つのポイント

・見るものと目の距離は
30cm以上離す。

・30分に1回は、20秒間
以上遠くを見る。

・1日に2時間は屋外活動
をする。

参照：日本眼科医会啓発資料

「ギガッこデジたん すすむ

近視をなんとかしよう大作戦」