

# ほけんだより



2018.3.9

鳥飼東小ほけんしつ

おうちの方といっしょ  
によんでね☆

卒業・進級おめでとう!



2月末に、6年生を送る会も終わり、いよいよ19日は卒業式です。6年生は、嬉しい気持ちやさみしい気持ち、ちょっぴり不安な気持ちもあるかもしれません。決意の言葉や歌の練習をがんばって、思い出に残るステキな卒業式にしてくださいね^^

他の学年のみなさんも、3学期が終われば新しい学年になります。自分ではあまりわからないかもしれないけれど、学年がスタートした4月に比べると、心も体もとても成長しています! 春休みには1年をふりかえって、新しい学年の目標をたてましょう☆

か ぶん じょう ほう

## 花粉情報

東小にも、花粉症にかかっている子がたくさんいます。今年は花粉の飛ぶ量が、昨年と比べてとても多いと言われています! マスクをつけたり、うがいをしたり、対策をすると、症状がマシになると言われているので、花粉症の人は対策をぜひ試してみてくださいね☆

**花粉症は外国に行くで治る?**

日本の花粉症患者の多くはスギによる花粉症です。海外にはスギが少ないため、スギの花粉症に悩まされる人は海外に行けばつらい思いをしなくてもいいかも。

ちなみに、いままで花粉症ではなかった外国人が、日本へ何回も観光に来るうちに花粉症になったという話があります。新しい発見もたくさんあるけれど、そんな新しい体験は気の毒ですね。



### いろいろなものをそうじしよう!

春休みは、新しい学年になる前のちょうど区切りのとき。いろいろなものを大そうじしてはどうですか? 部屋のいらないものを整理したり、かばんの中に入れっぱなしのものを捨てたり、机の中をきれいにしたり。

身の回りがきれいになったら、こんどは心の中もさっぱりしませんか? 友だちとのわだかまりがあれば、ここでリセット。ごめんね、と思いきって言うってみませんか?

新しい学年を、スッキリして、笑顔で迎えましょう。

### みんなの教室は みんなでキレイに



**みんなの教室きれいですか?**

1年間お世話になった教室...そうじはいきとどいているかな? 『ありがとう』の気持ちをこめて、教室をピカピカにしましょう! 次に使う人たちも、きれいな教室のほうが気持ちいいよね^^

### 保護者のみなさんへ

- ①今年度もまもなく終わろうとしています。新入学や進級への希望や期待がふくらむとともに、新しい環境への不安も生まれる時期です。1年間(6年間)の生活や健康の様子を振り返ることは、自分の成長を実感し、自信にも繋がります。ぜひ、お子様と一緒にたくさん話ししてください。また、生活習慣(てあらい・うがい・早寝早起き・朝ごはんなど)についてはご家庭での毎日のご指導が不可欠です。お子様の健やかな成長のためにも日々の声かけ等、よろしくお願いします。
  - ②春休みの間に、むし歯の治療や眼鏡の調整をしてください。また、体操服や靴のサイズチェックもお願いします。
  - ③ご家庭で不要になった体操服(特に6年生)や、保冷剤がございましたら、保健室までお願いします。いつもとても助かっています。ありがとうございます。
- 最後に...1年間ご協力ありがとうございました。
- これからもお子様の心身の健康について、なにかございましたらいつでもお気軽にご相談ください。