

# ほけんだより



貝塚市立北小学校保健室  
平成28年3月1日発行

梅の花が咲きはじめ、少しずつ春が近づいてきました。さて、3月はこの一年間をふりかえる時期です。がんばったことは、なんですか？ 成長できたところは、どんなところですか？ しっかりとふりかえり、来年度へつなげていきましょう!! 3学期もあと少し!! 元気にたのしくすごしましょう。



## 3月のほけんもくひょう 健康について 一年間をふりかえろう



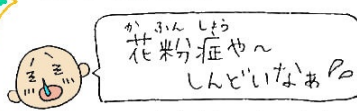
### のびり インフルエンザ せいかち 花粉症 注意せよ

今シーズンのインフルエンザは、流行しはじめるのが遅かったため、3月に入っても流行しています。



今シーズンの花粉は、冬があなたがたので、早く飛びはじめます。量も多い予想です。

花粉症の人は、今まで以上にインフルエンザに注意が必要です。花粉症の症状により、鼻やのどの「粘膜(ぬんまく)」が弱くなっています。インフルエンザのウイルスは、弱った粘膜を見のがしません!!



みんな  
あなた!

インフルエンザの症状は、花粉症と似ているため、注意が必要です。

どちらも  
みとらえるよ



3月9日(サンキュー)を「ありがとうの日」ともいうそうです。ささいなことにも「ありがとう」を忘れずに言うと、たくさんの方があなたを助けてくれていることに気づくはずです。今日は「ありがとう」がいくつあったかな??

ありがとうも伝えよう

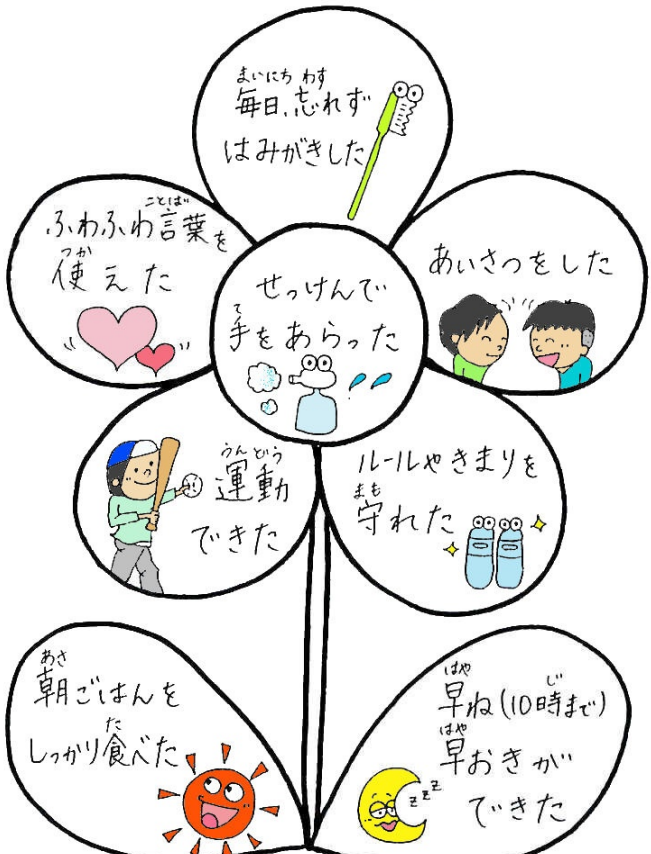
目もみて、言葉で

文字で、メールで

行動とあわせて

大切なのは「気持ち」です。

「ありがとう」は人と人をつなぐ魔法の言葉



一年間をふりかえり、できていたら、好きな色をぬりましょう。