

## 3月の保健目標：1年の健康生活を見直そう

### 健康生活ふりかえりチェック



### 何個チェックが つきましたか？

<input type="checkbox"/> 早ね早おきができた 	<input type="checkbox"/> すききらいをせず何でも食べた 	<input type="checkbox"/> こまめに体をうごかした 
<input type="checkbox"/> せいけつな生活ができた (歯みがき、手洗い、うがいなど) 	<input type="checkbox"/> 友だちと仲よくできた 	<input type="checkbox"/> ストレスを上手に解消した 

チェックが6個…健康度100%

素晴らしいですね！  
規則正しい生活を続けましょう。

チェックが3～5個…健康度70%

がんばりました！  
この調子で頑張りましょう。

チェックが0～2個…健康度25%

もう少しがんばろう！できることを  
1つずつ増やしてみよう。

### あれ？もしかして花粉症？



かぜと花粉症は症状が似ています！ちがいをおさえておきましょう！！

	風邪	花粉症
くしゃみや鼻水	数日～1週間ほど	2～3か月
鼻水の状態	黄色っぽくネバネバ	透明で水っぽい
熱の状態	37.0～38.0℃程	ほぼ平熱
目の症状	症状なし	かゆみ・赤み
その他の特徴	のどの痛みや咳	花粉の量によって 症状の出方が違う



わたしから  
わたしへ

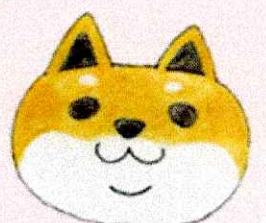
令和7年度の終わりが近づいてきました。

この1年間、みなさんの体と心はたくさん動いたことでしょう。体を動かすと、疲れたり筋肉痛になったりします。心も同じです。よろこんだり、悲しんだり、怒ったり…。たくさん動いた分大きくなり、疲れもたまります。がんばったことや苦労したことをねぎらう「おつかれさま」という言葉を、1年を走り抜けた自分自身にもかけてあげてください。

春休みは体も心もリフレッシュして、新年度をむかえる準備をしましょう。

## 卒業

おめでとう  
ございます



### 【効果的な予防方法は？】

- マスクを正しくつける。
- 外から帰ったら花粉をはらい落とす。
- 手あらいうがいをする。
- 体調がわるいときは、はやめに医療機関を受診する。

