



## 1年間をふりかえってみましょう

できたものに  
○をつけてください

<input type="checkbox"/> 早寝・早起きをした	<input type="checkbox"/> まいにち、はをみがいた	<input type="checkbox"/> 毎朝あさごはんをたべた	<input type="checkbox"/> まいにち、はいべんをした
<input type="checkbox"/> おふろにはいった	<input type="checkbox"/> てあらいうがいをした	<input type="checkbox"/> ゲームは時間をきめた	<input type="checkbox"/> なんでもものこさず、食べた
<input type="checkbox"/> 外で、げんきにあそんだ	<input type="checkbox"/> あぶないあそびはしない	<input type="checkbox"/> かぞくとよくお話した	<input type="checkbox"/> ともだちとなかよくあそんだ

いくつ○ができましたか? 来年度は1つでもおおく○ができるといいですね。

## 花粉症になる年齢が低くなってきています!

以前は大人の病気といわれていましたが、今では「花粉デビュー」の年齢は、平均7、4歳だというアンケート結果も出ています。



### なぜ花粉症になるの?

花粉は人間の体にとって、特に悪いものではないのですが、からだを守る仕組みである「免疫」が、花粉を悪いものとみなして、鼻水やくしゃみ、なみだで外に追いだそうとするからです。

### どうすれば予防できるの?

マスクをすると、吸い込む花粉の量を3分の1から6分の1にへらせます。また、外出前に目薬や点鼻薬をさしたり、外出から帰ったら、衣服に付いた花粉を払いおとし、うがいをし顔と手をあらって花粉をおとしましょう。症状がひどい場合は、早めに医師に相談してください。



## 新年度にむけて

### むし歯などの治療はすんでいますか?

健康診断でむし歯などがみつかったけれど、まだ治療していない人は、春休み中に受診しましょう。治療しないしていると、どんどん進行して、治療に長い時間がかかることがありますよ。

その他気になることがある人も、春休み中に受診しておきましょう。



6年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。

有功小学校で、からだもこころも大きく成長したみなさんが、中学校でも頑張る姿を楽しみにしています。