

# 春休みのおうち やっっておこう

✓ **気になるところの  
治療**

✓ **身の回りの整理**

✓ **靴や服のサイズの  
確認**

✓ **借りたものを返す**

✓ **新年度の準備**



## 春の5Kに要注意



③ **強風**

春は気圧配置の特徴から風が強く吹くことが多い時期です。

④ **乾燥**

風が強いと洗濯物がよく乾くように、肌や喉も乾燥しやすくなります。

⑤ **寒暖差**

季節の変わり目は特に1日の中での寒暖差が大きいです。

⑥ **花粉**

風に乗って、花粉症の人の大敵・スギ花粉もたくさん飛来します。

⑦ **黄砂**

大陸からもアレルギーのもとになる黄砂がやってきます。

新しい環境での疲れに加え、乾燥や寒暖差による体調不良やアレルギーも気になる季節。服装や保湿などの工夫で、元気をキープしましょう。



### おうちの方へ

①けがをした時に保健室でお貸したものがご自宅にないか、ご確認ください。探しているのは、以下のものです。

○青色 保冷剤入れ（封筒のような形・約 13×8.5 cm）

○黄緑色 保冷ジェル（冷凍庫でも固くならないタイプ・約 11.5×6 cm）

時間が経っていても構いません。必要としているお子さんに貸し出せるよう、ご返却のほどよろしくお願いします。

②今年度もお子さんの健康管理や学校保健活動にご理解とご協力いただき、ありがとうございました。毎日を健康に過ごすためのお手伝いが少しでもできたこと、うれしく思います。今後も磯辺小の保健室をよろしくお願いします。