

令和5年度、最終月になりました。

5月から、新型コロナウイルスが5類感染症となり、学校生活も以前のスタイルに近づく1年でした。

1年間の総括の時期です。むし歯や視力低下の受診は済みましたか？未受診の人は、医療機関へ行きましょう。

3年生は、子育て支援医療費助成制度の期限があとわずかです。春休みを利用して、からだのメンテナンスをしましょう。



花粉症シーズン到来
毎日の

花粉症対策

ココがポイント

就寝 寝る前に寝室を加湿しておく、花粉が湿気で下へ落ちます。ただし、花粉は寝具の上にも落ちるので、加湿した後に枕カバーなどを取り替えると良いですね。

家を出る前 テレビやインターネット、花粉症対策アプリなどで今日の花粉情報をチェック。

帰宅後 花粉を家に入れないよう、ぼうしや上着は玄関で脱ぎ、服についた花粉を払い落としましょう。うがいや洗顔なども効果的。

朝 にスギ林を出発した花粉が都市部に到達し、花粉が多くなります。窓を開けて換気をするときは、開ける幅を10cmくらいにして、レースカーテンを閉めておくと、室内に入る花粉を約4分の1に減らせます。

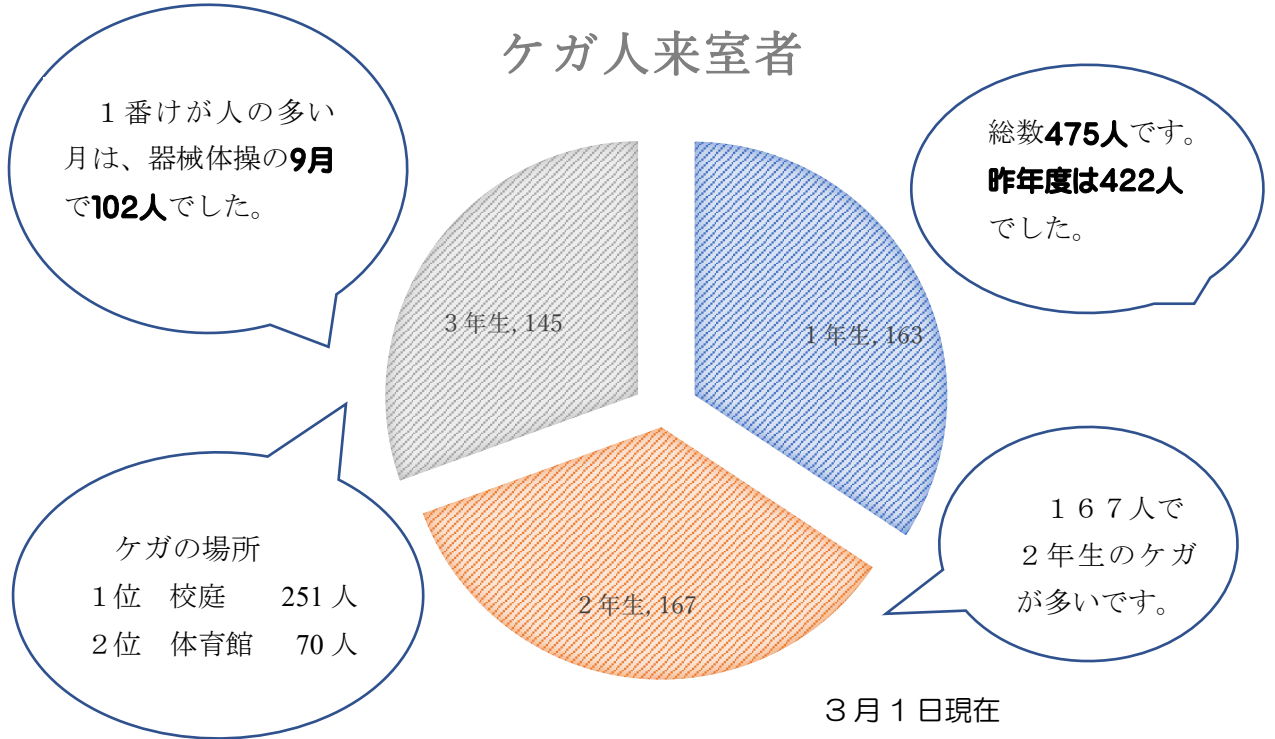
日没後 昼間に上空へ上がった花粉が落ちてきたり、その落ちた花粉がまた風で舞い上がることも。下校時もまだまだ油断は禁物！

こんな日は花粉が特に多くなります
気温が高い晴れの日
乾燥していて、風が強い日
雨が降った日の翌日
気温の高い日が2～3日続いた後

昼前後

ケガマップより総括

ケガ人来室者



ケガの種類



防げたケガ、防げなかったケガを振り返り、来年度に活かしていきましょう。