



令和7年3月25日（火）
五所川原高校定時制 保健室
No.10

春らしい暖かい日が増えてきました。ようやく五所川原にも春の気配がしてきましたね♪
今日で今年度もおわり。1年間、健康に過ごすことができましたか？新年度に良いスタートを切れるよう、春休みの期間を使ってしっかり準備しておきましょう！



！ 保護者の方へお願い ！

保健調査票を配付しました

お子様を通じて、『保健調査票』を封筒に入れ、配付しています。
緊急時連絡先等、変更箇所がありましたら、二重線を引いて訂正をお願いします。
4月8日（火）の始業式の日に回収します。

春休み中に治療をお願いします！

春休み中にむし歯の治療や、視力の矯正などを済ませてもらいたと思います。
お子様が健康的な学校生活を送るためにも、ご協力をお願いいたします。
来年度の健康診断は4月10日、11日に実施します。

今年度も1年間、ありがとうございました。
保護者の皆様におかれましては、本校の学校保健活動にご協力いただき、ありがとうございました。
来年度もよろしくお願いいたします。
また、お子様の健康面等で心配なことがありましたら、いつでもご相談ください。



春の5Kに注意！



春の5Kとは、乾燥・寒暖差・強風・花粉・黄砂の頭文字を取った言葉です。

春の気候の特徴である「気温が上がり、風が強くなる」「空気中の水分量が少ない」といった条件によって起こります。

★寒暖差

昼間は暖かくても朝晩は冷え込んだり、真冬の寒さに逆戻りすることもあります。重ね着しやすい服装を心がけましょう。

★花粉

五所川原市でもスギ花粉が飛び始めています。花粉症の人は、「吸わない・触れない・持ち込まない」が基本です。

★乾燥

肌の乾燥を防ぐために保湿クリームなどでケアしましょう。

★強風

風が強いと花粉も飛びやすくなります。交通事故やケガにも気をつけましょう。

★黄砂

東アジアの砂漠の砂などが飛んできて、呼吸器系疾患などを悪化させる恐れがあります。マスクなどで予防しましょう。

ありがとうの 効果

「ありがとう」と口に出していますか。この言葉には言った人にとっても、言われた人にとっても、良い効果がたくさんあることがわかってきました。

健康になる

幸せになる

ポジティブになる

人間関係が
良くなる



感謝の言葉を口にして、自分も周りの人も
すてきな1日を過ごせるようにしましょう。

1年間ありがとうございました。
来年度もみなさんが健康な学校生活を送れますように！

