

ほけんだより 3月号

令和6年3月1日
関川小学校
NO.11
保健室

いよいよ関川小学校で過ごす日々も残り少なくなってきました。友達や先生達と過ごす一日一日を大切にしてください。また、ケガや病気に気をつけて、毎日安全に生活しましょう。



3月は、学年のしめくくりの月です。この1年間をしっかりと振り返り、できるようになったことはそのまま続けていけるように、できなかったことはできるようにするためにどうすればよいか考え、行動に移せるようにしましょう。

<3月の保健安全目標>

- 【保健】○耳を大切にしよう
- 健康な生活について反省しよう
- 【安全】○1年間の反省をしよう



<3月の保健行事>

- 4日(月)~7日(木)：身体測定(全学年)
- 8日(金)：全学年健康手帳を返却します。コメントの記入と確認印を押した後、再度学校へご提出ください。



花粉症シーズン！自分ができる対策をしよう！



つら～い花粉症の症状

【主な症状】

- ・皮膚のかゆみ
- ・皮膚の赤み、痛み
- ・鼻水
- ・鼻づまり
- ・くしゃみ
- ・目のかゆみ など



花粉症対策いろいろ



体の中に花粉が入らないようにすることが大切です。

◎天気予報での「花粉飛散量」の表示で、今までは一番多く花粉が飛んでいる日は、「非常に多い」と表示しましたが、これからは、それを上回る飛散量の時には「極めて多い」という表示がされます。天気予報を確認することも、大切な花粉症対策の一つです。



「33」の「3」をひとつ反対向きにすると、耳のように見えることから、3月3日は『耳の白』とされています。

私たちがふだん当たり前のように人と話したり、音楽を聴いたり、体を動かしたりすることが出来るのは、耳があるおかげです。

3月は、「耳」を大切にす月間です。この機会に、耳のしくみを知り、耳を大切にしていくために必要なことを考えましょう。



耳そうじのポイント

- 綿棒などは奥まで入れない
- やりすぎには注意しましょう
- 周りの安全を確認しましょう

ヘッドホンを使うとき気をつけよう

- 適切な音量
- 長時間をさける
- 耳を休ませる日をつくる

<正しい鼻のかみ方>

- ① 片方の鼻を指でおさえる。
- ② 口から大きく息を吸う。
- ③ もう片方の鼻から少しずつ鼻水を出す。



鼻のかみ方に気をつけましょう！

「力いっぱい両方の鼻から一気に鼻水を出す」ような鼻のかみ方をすると、耳を痛めることがあります。また、鼻の中にはウイルスや細菌がたくさんいるので、すすりあげたり、鼻水がたまったらそのままにしたりしておく、耳の方に流れこみ、中耳炎や副鼻腔炎などの耳や鼻の病気になることもあるので、気をつけましょう。

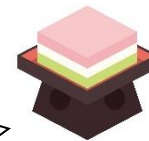
3月3日ひな祭り(桃の節句)



ひな祭りに飾るひな人形は、子ども達の変わりに病気や事故から守ってくれるとされ、女の子の健やかな成長と健康の願いがこめられています。また、「ひなあられ」や「ひしもち」など、ひな祭りならではのおやつや料理を食べるのも、それぞれに願いや思いがこめられているからです。

☆ひしもち☆

みどりの緑・白・赤(桃色)のもちには、「長寿」「魔除け」などの意味があります。

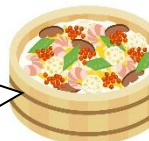


☆ひなあられ☆

伝統的なひな祭りのお菓子です。

☆ちらし寿司☆

えびやレンコン、錦糸卵など縁起が良い物が使われています。



☆はまぐりのお吸い物☆

☆甘酒☆