



3月は1年の締めくくりの月です。この1年間の学校生活をふり返って、どんなことを思いますか？

まだまだ寒いときもありますが、3月初旬は『啓蟄』^{ひいちつ}といい、土にもぐっていた虫たちがはい出してくる時期です。この時期にみなさんも「うーん」と伸びをして、活力をいっぱいためこんでください。

ひとつ上の学年に向けて、期待と活力が胸いっぱいにくらみますように・・・。

いよいよ花粉症の本格シーズン到来！

日本人のおよそ30%が花粉症であるといわれています。つまり、約3人に1人が花粉症ということになります。スギ、ヒノキの花粉は毎年2～4月ごろに飛散時期を迎えます。2017年の花粉飛散量は昨年と比べてかなり多いと予測されていますので、毎年花粉症に悩まされている方は早めに花粉症対策をおこないましょう。また、症状がひどい場合などは受診することをおすすめします。



※ マスクが必要な人は、多めに用意をして持ってくるようにしましょう!

花粉症などのアレルギーは「免疫バランス」の崩れによって発症するため、花粉に接しないようにするだけでなく、規則正しい生活やバランスのとれた食事も大切です。

花粉飛散シーズンを乗り越えるために、生活習慣を整えることから始めてみてはいかがでしょうか。

3月3日は耳の日

* 普段から...
* 耳をいたわっていますか？

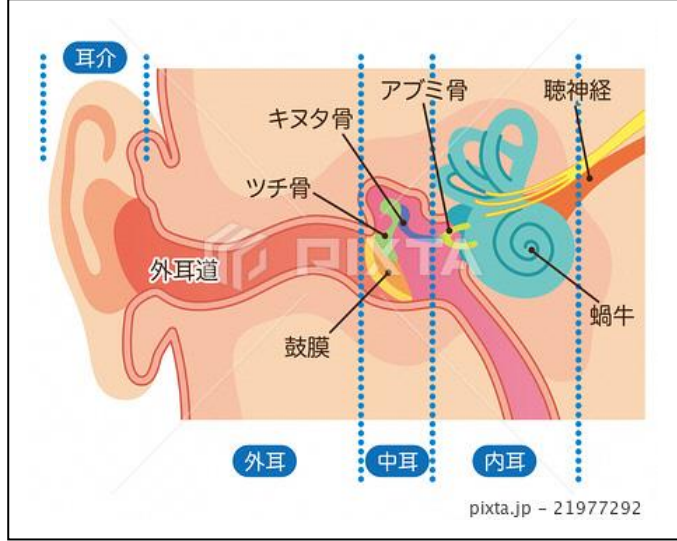
定期的に耳そうじをしよう。
 アメ耳の人は週1回、 耳の入口付近を
 コナ耳の人は やさしくなぞる
 2週間に ようにすれば十分。
 1回を 奥まで
 目安に。 やりすぎない！



ヘッドホン難聴に注意しよう。
 大音量で
 聴き続けると、
 神経が鈍って
 音が聞こえ
 づらくなるよ！



Q. 急性音響性難聴ってどんな病気？
 大きな音にさらされることによって内耳に障害がおこり、耳が聞こえにくくなります。ロックコンサートの後やヘッドホンを使用している人によく起こるので、「ロック難聴」「ヘッドホン難聴」ともいわれます。
 Q. おもな症状は？
 耳のふさがったような感じ、聞こえにくい、耳鳴り大きな音を聞いた後にこのような症状を自覚したら、すぐに耳鼻科を受診することをお勧めします。



pixta.jp - 21977292

この1年間 気をつけて〇×チェックしてみよう。

心身の健康に生活できましたか？ 氏名

<p>バランス良い食事を心がけることができた</p> <p>肉は ほどほど 野菜は たっぷり♡</p>	<p>適度に運動し 体力の維持ができた</p>	<p>規則正しい生活で 睡眠も充分にとれた</p>
<p>衛生的な生活を心がけることができた</p> <p>手洗い・うがい・はみがき きれいなハンカチ ✨ きれいな下着...</p>	<p>ストレス解消を上手にできた</p>	<p>家族・友人・先生と... コミュニケーションが うまくとれた</p>

この1年間をふりかえり、新しい年度に向けて目標を立ててみましょう。