

ほけんだより 3月号

令和6年3月1日（金）

下落合小学校 保健室

《3月の保健目標》

自分の健康について
ふりかえろう

ふくらんできた木の芽、冷たさのやわらいだ風、暖かい日ざし、だんだんと春の訪れを感じられるようになりました。早いもので今年度も残り1ヶ月ですね。進級・卒業まであと少しとなりました。この1年、どのような1年でしたか。学校では皆さんが健康に気がつけて元気に生活できたことを嬉しく思います。ご家庭でも1年間の成長についてお話をしてみてください！

1年間の生活のふりかえりをしよう！

10この質問に答えて、○の数を数えてみよう！あなたのこの1年の健康度は何点かな？



しつもん	○
① ほとんど毎日早ね早おきができた	
② 給食をのこさず食べられた	
③ 手洗いうがい、マスクがしっかりできた	
④ 体育のときいがいでも、体を動かした	
⑤ 勉強をがんばり、目標を達成できた	
⑥ テレビやゲームの時間を気をつけた	
⑦ 朝ご飯を毎日食べた	
⑧ 友達となかよくできた	
⑨ ご飯の後、歯みがきをしっかりできた	
⑩ 次の学年に上がるのがたのしみだ！	
○の数の合計	

○が10こだった人は…

健康度100点です！！
来年もこの調子でがんばろう！

○が7～9こだった人は…

健康度80点です！
来年は100点めざそう！

○が4～6こだった人は…

健康度60点です！
来年はもっとがんばろう！

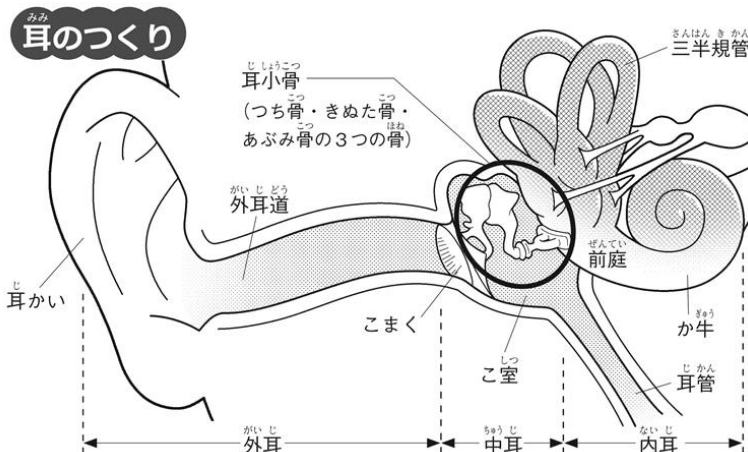
○が1～3こだった人は…

健康度15点です！
いますぐ生活をみなおそう！



3月3日は…耳の日！耳を大切にしよう！

「3(み)3(み)」という語呂合わせと、3が耳の形に似ていること、電話の発明をしたことや耳の聞こえない人の教育に力を注いだことで有名なアレクサンダー・グラハム・ベルの誕生日であることが由来されています。



耳は、目には見えない体の中の部分で複雑なつくりをしています。私たちにとって耳は、外からの音や刺激を感じ取ったり、言葉を習得し、コミュニケーションをとるための重要な器官です。さらに耳は、聴覚以外にも身体のバランスをとるのに必要な平衡感覚も司っています。この機会に自分や周りの人の耳を大事にする意識を高めていきましょう。

もうすぐ春...! 今年も花粉の季節がやってきた!



春のおとずれとともにやってくる、花粉……。そろそろくしゃみや鼻水がでたり、目がかゆくなったりしてきた人もいるのではないのでしょうか。今年は何と、例年の2倍以上の花粉が飛ぶかもしれないと予測されています。今までは大丈夫でも、今年から花粉症の症状が出始める人もいるかもしれません。今回はそんなつらい花粉症を少しでも楽にする方法を紹介します。

マスクやめがねで花粉をガード!



吸い込む花粉の量を減らすために、マスクは必需品。顔にぴったりとフィットするマスクを選びましょう。目がかゆくなる人には、花粉用めがねもおすすめです。

ガラガラうがいと追い出そう!



のどについた花粉を体の中に取り込まないために、外から帰ってきた時、ご飯の前などには、ガラガラうがいをしよう。とても痛いですが、鼻うがいも効果的です。

顔をあらってスッキリ!



帰宅後には、手洗い・うがいと一緒に、花粉がついている顔も洗うと良いでしょう。花粉症専用の目薬なども使って、目の中も洗うとスッキリします。

すべすべした服をきよう!



外に出るときは、表面がすべすべした素材の服を着ると、花粉がつきにくく、払い落としやすいので良いでしょう。また、花粉から頭を守るために帽子をかぶるのもオススメです。

そもそも花粉症ってなんだろう?

花粉は、植物が次の世代に子孫を残すためにつくってとばす粉です。スギやヒノキなどの植物の花粉が体の中に入ってくると、体が「悪いやつが入ってきた!」と勘違いをして、くしゃみや鼻水、涙などを出して、外に追い出します。この症状が花粉症です。花粉症は、いつ発症するか分からないので、現在花粉症ではない人も、今後花粉症になる可能性があります。「これってもしかして…?」と思った人は、一度、耳鼻科を受診してみるとよいかもしれません。



3つのRで上手にストレス対処!

何かと慌ただしく忙しい年度末...! 張りつめてばかりでは心にも体にも良くありません。ちょっと疲れているなという時は、3つのRを意識して生活してみましょう!

Rest

レスト: 休憩・休息



心身が疲れたら、良質な睡眠をしっかりとります。

Recreation

レクリエーション: きばらし



趣味など自分の好きなことをします。家族や友達と楽しいことをしたり、体を動かすのも良いですね。

Relax

リラックス

きんちょうをときほぐす



余分な力を抜いて、何も考えずにくつろぎます。