

本年度も残りわずかとなりました。この1年間を振り返ってみて、健康に過ごせましたか？季節の変わり目でもあり、まだまだ朝昼の寒暖差があります。体調管理に気をつけながら、残り少ない3学期を元気に過ごしましょう。

それ、かぜじゃなくて花粉症かも!?

目がかゆい・充血する



熱はない(あっても微熱)

くしゃみが連続して出る

花粉の飛散時期である

❀ 花粉は、どこから入ってくる? ❀

【目】

目はうるんでいるので花粉がくっつきやすいです。メガネやゴーグルで防御！

【鼻、口】

息を吸ったときに一緒に吸い込んだ花粉が、粘膜にくっついて症状を起こします。

マスクを正しくつけてガードしましょう。

【皮膚】

皮膚にくっついた花粉が症状を起こすこともあります。

外出から帰ってきたら手や顔を洗いましょう。



視力

メガネやコンタクトは合っていますか？

眼を細めたりせずに黒板が見えていますか？

視力が心配な人は、眼科を受診しましょう。

歯科

むし歯や歯肉の炎症がある人へ、治療勧告を渡していますが・・・治療は終わりましたか？

必ず歯医者さんへ行きましょう。(放置しても治りません)

むし歯のなかった人も、年に1度は歯や歯ぐきのチェック、クリーニングをおススメします。

申請忘れはありませんか？

学校管理下（授業中・部活中・登下校等）でのケガで病院を受診した場合、日本スポーツ振興センター災害給付金制度の対象となります。

申請される方は、担任または保健室までご連絡ください。

(申請書類は、保健室にあります)

日本スポーツ振興センターの
災害共済給付制度について

申請は2年以内に!

学校管理下でけがなどをして
医療機関を受診した場合は
給付金が支給されます。
申請もれはありませんか？

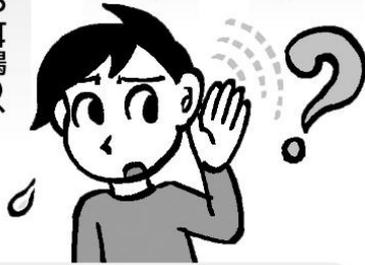


めまいなどを伴うことも

耳が詰まった感じや耳鳴り、

片耳のことが多い
(まれに両耳)

ある日突然
聞こえが悪くなる



突発性難聴は、治療が遅れるほど治りにくくなると言われています。おかしいと思ったら、できるだけ早く耳鼻科を受診することが大切です。

突発性難聴って？

「み(3)み(3)」という語呂合わせや「3」という数字が耳の形に似ていることから、3月3日は「耳の日」とされています。耳はデリケートにできているので、日頃から注意してほしいことがあります。



3月3日は耳の日

- ★耳そうじをやりすぎない
- ★ヘッドホンなどで長時間、大きな音を聞かない
- ★耳と鼻はつながっているなので、鼻を強くかまない

耳を傷つけたり聞こえが悪くなったりしないよう、これらのことに気をつけて、耳を大切にしましょう！

いくつか知ってる？ 感謝の言葉

日本語には、状況や相手への気持ちに応じて感謝をあらわす言葉がたくさんあります。

感謝をあらわす言葉たち

ありがとう

お世話になりました

ごちそうさま

一緒のクラスでよかった

うれしい おかげさまで

美味しかったよ

いつも頼りにしてるよ

いただきます

助かったよ

元気をもらったよ

光栄です

あなたがいるから頑張れる

また遊ぼう

参考になったよ

さすが！



3月9日は「サンキューの日」。この機会に、日ごろの感謝を素直な言葉で伝えてみるのもいいですね。



知っている？

便秘解消法

便秘で悩んでいる人、注目！便秘にならないように、次のことに気をつけましょう。特に、「朝ごはんからのトイレ」を習慣にすると、体のリズムが整いやすくなります。ぜひ試してみてください。

- しっかり水分を摂る
- 朝食を摂る
- 朝食後、トイレに行く習慣をつける
- 便意をがまんしない
- 食物繊維の多いものを食べる (豆類、いも類、海藻類など)
- 「の」の字を書くようにおなかをマッサージする
- 適度な運動をする

