

3がつ ほけんだより

令和5年3月2日
西海市立平島小中学校
発行：小川玲香

①か **か**んがえる子
②か **か**まんづよい子
③か **か**やさしい子
④か **か**きょうりょくする子

保健目標	健康生活の反省をしよう
給食目標	1年間の反省をしよう

早いもので今年度登校する日は残り20日を切りました。やり残したことはありませんか？いつの間にか冬も終わり、春が近づいてきています。それと同時に次の学年も近づいてきていますね。中学生は最後の1年、小学生は高学年になります。3月は次の学年のための準備期間だと思います。体の調子を整えつつ、頑張りましょう！

花粉・黄砂・PM2.5・・・対策は大丈夫？

春の訪れとともに心配になってくるのが花粉症。今年花粉は例年の倍以上飛散すると言われています。近年は治療もできるそうですが、時間や費用もかかるものです。そこで、自宅ですることができる対策をご紹介します。

① マスク、メガネ、帽子を着用する

マスクは形に関係なく、自分の顔にあった大きさのものを選びましょう。メガネは花粉の侵入を防ぐものだと更に効果が高いです。また、花粉は髪の毛に多く付着します。帽子をかぶることで身を守りましょう。



② 衣類への付着を防ぐ

鼻や目をガードしていても、衣服についた花粉を家に持ち込んだら意味がありません。花粉を部屋に持ち込まないために工夫が必要です！

- 毛羽立った服（ウールやファーなど）は避け、ツルツルした素材の上着を着る
- 帰宅時に衣服についた花粉をよくはらう
- 洗濯するときには柔軟剤を使用し、花粉の付着を防ぐ

③ 帰宅後はうがいと洗顔

顔や口の中についた花粉を洗い流すことで症状の緩和につながります。洗眼液の使用や鼻うがいも効果があります。

3月3日は「耳の日」 耳を大切に



ヘッドフォンの音量は控えめに。大きな音は耳に悪くだけでなく、交通事故の危険も。



耳の裏側も洗っている？ 洗い忘れの多いところなので、意識してきれいにしよう。



耳あかは日を決めて定期的にと取ろう。耳掃除はしすぎもNG、2～3週間に1度程度に。