

# 3A ほけんだより

令和5年3月1日 野田市立柳沢小学校

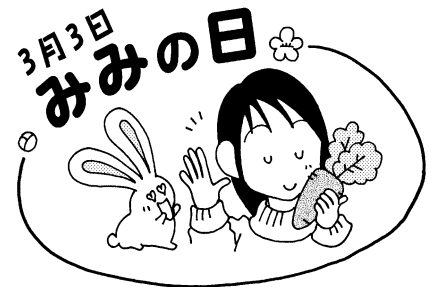
今月の保健目標

- ・ 1年間の振り返りをしよう
- ・ 耳を大切にしよう

今年度も終わりが近づいてきました。3月は1年間の振り返りと新しい学年に上がる準備の時期です。新年度を気持ちよくスタートできるよう、ご家庭でも様子を見てください。

3月3日は何の日か知っていますか。ひな祭りの日ですが『耳』の日でもあります。数字の「3」が耳の形に似ていることから制定されたそうです。耳には音を聞くだけでなく、体のバランスをとる役割もあります。耳を大切に生活するために次のことに気を付けましょう。

- ・ 耳の近くで大声を出さない。
- ・ 音楽を聴くときは音の大きさを考える。
- ・ 耳掃除はやさしくする。(耳の奥まで入れすぎない。)



## 気持ちが不安定になる時期です

新年度を控え、学年が一つ上がるという喜びがある一方、大人の期待を受けて気持ちが不安定になる子どももいます。不安や悩みを軽減してリラックスできる方法をお子さんと一緒に考え、試してみることも効果的です。

- \* 運動をする
- \* 休養(睡眠)をとる
- \* 音楽を聴く
- \* 友だちと遊ぶ
- \* 周りの人に相談する

## 花粉症の症状を軽くするには？

花粉が飛び始める季節になりました。今年は例年に比べて花粉の飛散量が多いと予想されているので、予防と対策をしっかりすることが大切です。花粉症を軽くするためには、目や鼻などから花粉が入らないようにすることが大切です。外出するときには、めがねやマスクで目や鼻を守り、家に入る前に服についた花粉を落としましょう。手洗い、うがいをするとき一緒に顔も洗い、顔についた花粉を落とすことも効果的です。



## 春休みのうちに治療をしましょう

4月から健康診断が始まります。まだ治療に行けていない人、気になるところがある人は春休みを利用して病院を受診してください。4月からも元気に登校できるよう、春休み期間中も「早寝・早起き・朝ごはん」に気を付け、生活リズムを崩さないように家庭でのご協力をお願いします。