

ほけんだより 3月

平成 25 年 3 月 1 日

京都府立城陽支援学校



ようやく春の陽気が感じられる季節がやってきました。

3年生のみなさんは卒業を、在校生のみなさんは1年のしめくりの時期を迎えます。

それぞれが今までをふりかえり、4月からの新しい生活にむけて準備をしましょう。

春風とともにやってくる花粉と
PM2.5 に気をつけましょう！！

PM2.5 ってなに？

中国大陸から風によって飛んでくる特に小さな粒子。

工場の排ガスなどに含まれるすすが主成分。(公害ですね)

吸い込めば肺の奥や血管に入り、ぜんそくや心疾患などになりやすいそうです。



花粉症に悩まされている人はもちろん、花粉は大丈夫だった人にまでPM2.5は影響をおよぼすだろうといわれています。



たいへんだ～

症状: 花粉症と同じで目鼻がむずむず、涙、鼻水、のどの痛み、咳。ひどくなると粘膜がはれて、呼吸困難までおこすことも。

予防:

- 外出は必ずマスク、花粉症用メガネをつける。
- 洗濯物、干した布団をしっかりと取り込む
- 窓はなるべく閉めたまま。
- 空気清浄機も効果あり。

- 外から帰ったら、からだや髪についた花粉やPM2.5をはたき落とし、うがい、手洗い、顔洗い。



本校のインフルエンザ ようやく落ち着く！

2月はインフルエンザが本校でも流行し、学校は大変でした。今ようやく落ち着きをとりもどし、再燃しないことを願う日々です。

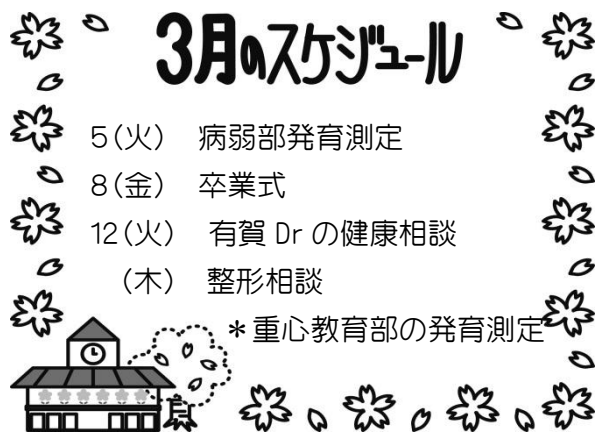
<2月感染者数>

病弱部 4名 通高部 7名 先生 6名

3月のスケジュール

5(火) 病弱部発育測定
8(金) 卒業式
12(火) 有賀 Dr の健康相談
(木) 整形相談

* 重心教育部の発育測定



テレビゲーム・携帯ゲームは 楽しいけれど…

前回もゲームのやりすぎは目に悪いということを紹介しましたが、それ以外にもたくさんの問題があるだろうといわれています。みなさんはどう思いますか？
息抜き程度なら良いですが、このために寝不足になって授業にさしつかえるのはいかなもののでしょうか？

■ 暴力的になるのではないかな？

- ・ 暴力を問題解決の手段として捉えるかも…
- ・ 暴力を振るうことに慣れるかも…

■ 人との関わりを持たなくなるのではないかな？

- ・ ゲームばかりしていると、ひきこりになってしまうかも…
- ・ 生身の人間関係がわずらわしくなるかも…



■ 知的能力が育たないのではないかな？

- ・ 勉強の時間がなくなり、知的能力が育たないかも…

■ 体力がつかないのではないかな？

- ・ 外遊びが減るために、骨格や筋肉、運動能力が発達せず、肥満の子どもが増えるかも…
- ・ ケガや病気をしやすいからだになるかも…



すべてが実証されているわけではありませんが、一つくらいは思い当たる節があるのでは…？ 親子でテレビゲームとの付き合い方について、考える機会を設けてみると良いでしょう。

3月3日は 耳の日

耳にいい言葉

中村 誠

