

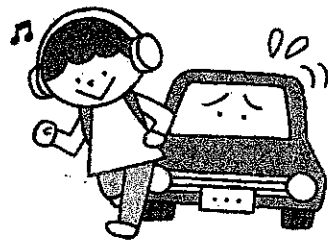
ほげんだより

令和5年3月1日
京丹後市立宇川小学校
保健室



3月に入り、今年度もあと残りわずかとなりました。宇川小学校ではほとんどの人が元気に登校していますが、京丹後市内ではインフルエンザの流行がみられます。最後まで気をゆるめず、手洗い・うがい・規則正しい生活をして、予防しましょう。

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取りよう。耳掃除はしすぎもNG、2~3週間に1度程度に。

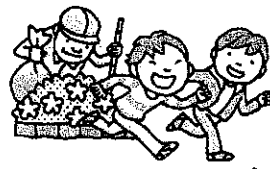


3月9日は「ありがとうを届ける日」

あたりまえをありがとうに



「あたりまえ？」



「あたりまえ」とは、そうあるべきこと(=当然)や、ありふれていること(=普通)という意味。一方「ありがとう」は、めったにない・めずらしいことを意味する「有り難い」からできた言葉で、みなさんが知っているように感謝の気持ちを表します。

3月9日は「サンキューの日」。やってもらって「あたりまえ」ではなく、「いつもありがとう」と伝えられたら、ちょっとだけハッピーになれるかも!?

花粉症対策

合言葉は **つけない** **落とす**

マスク

花粉を吸い込む量が $\frac{1}{3} \sim \frac{1}{6}$ に!

スベスベした服

ポリエステルなどがオススメ。

つけない



帽子

つば付き帽子で、顔と髪につく花粉を減らそう。

メガネ

目に入る花粉が最大で $\frac{1}{2}$ に!

落とす



家に入る前に落とす

家の中に花粉を持ち込まないようにしよう。

免疫力も大切!

規則正しい生活リズムで免疫力をアップさせ、花粉に強い体を作ろう!



うがい

のどに流れた花粉を取り除こう。



顔を洗う

目や鼻の周りは特に丁寧に洗おう。

花粉症? カゼ? セルフチェック

花粉症

- くしゃみが発作的に連続して出る
- 透明でサラッとした鼻水
- 熱はないか、あっても微熱
- 目のかゆみや、涙が出る
- 屋から夕方にかけて症状が強くなる
- 症状が2週間以上続いている

かぜ

- 時々くしゃみが出る
- 黄色く、ねばりけのある鼻水
- 微熱や高熱がある
- のどに痛みがあったり、せきが出る
- 時間に関係なく症状が出る
- 症状は数日でおさまる

3月の予定!

3/7 (火) 体重測定
【4・5・6年】

3/9 (木) 体重測定
【1・2・3年】