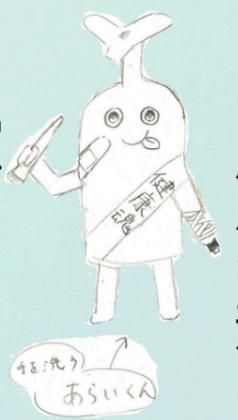


ほけんだより3月

R7.2.25
三芳野小学校保健室



風邪やインフルエンザはまだまだ流行しています。手洗い、換気、規則正しい生活習慣を！！



※おうちの人と一緒に読みましょう

長かった1年が終わり、進級する前に少しのお休みが来ますね。1年を振り返ると心も体も大きく成長し、できなかったことができるようになったり、お友達が増えたり、楽しかったことがたくさん思い浮かびますね。この1年、元気に楽しく過ごせたことに感謝をして周りの人に「ありがとう」を伝えましょう。

3月3日は「耳の日」筋肉の動く音を聴こう

筋肉の動く音を聴く方法があるのを知っていますか？ すごく簡単な方法です！ まず、体の力を抜いた状態で、両耳の穴に指を入れて完全にふさぎます。すると…。ゴゴゴと地下で水が流れるような低い音がしませんか？ これは、筋肉が収縮する、かすかな振動が指を伝って耳に届いたもの、つまり筋肉が動いている音なのです。筋肉の動きを自分の「耳」で感じるって、おもしろいですね。さっそく自分のからだを使って実験してみましょう。

3月9日は感謝の日

ちゃんと言葉にして伝えていませんか？

家族など親しい人にこそ、照れくさくて言えていないこともあります。日頃の感謝をしっかりと伝えるようにしたいですね。

～ありがとうの効果～
「ありがとう」と言うと、自然と笑顔になり、相手のやさしさに気付くことができると言われています。また、心がリラックスして嬉しい気持ちになれることで免疫力があがり、元気でいることができるともいわれています。これを機にたくさんの「ありがとう」をいろいろな人に届けましょう♡

花粉症で苦しまないために

花粉症は、スギやヒノキなどの植物の花粉が目や鼻の中に入って、目のかゆみやくしゃみ、鼻水などの症状を起こすアレルギーです。花粉症を軽くするためには、花粉を目や鼻に入れないようにすることが大切です。

さらっとした素材の衣服

外出時は、ぼうしやマスク、めがねを使用し、花粉がつきにくい素材の衣服を着る。

家に入るときには、衣服などについて花粉をはらってから入る。

外から帰ったら、手洗い・うがいをして花粉を洗い流す。