ほけんだより3月

新生活が近づいてきています。今どんな気持ちでしょうか？新しい学年、新しいクラス、新しい学校・・・。緊張したり、さみしくなったり、ドキドキしたり、でも楽しみだったり、期待したりしますよね。いろいろな気持ちを抱えながらも、たくさん考えて、甘えたり、怒ってみたり、泣いちゃったり気持ちを表そうとしているみなさんが、先生はとってもステキだなぁ、かわいいなと思っています。

どこにいてもみんなが元気にいられることを願っています。

≪３月の保健目標≫ 健康生活の反省をしよう

１年間の健康生活を振り返ってみよう



☐ ３食、好き嫌いせずにバランスよく食べた



☐ 早寝早起きし、規則正しい生活リズムで過ごせた



☐ ゲームやスマホばかりせず、適度に運動をした



☐ ケガや病気の予防を進んでしっかり実行できた



☐ 友だちと仲良くし、けんかしても仲直りできた



☐ いつも身の回りを清潔に保つことができた

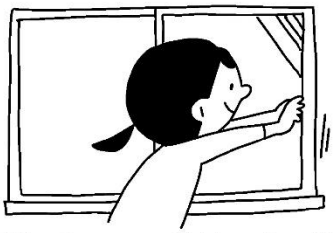
最近鼻水が出ていたり、目がかゆくて赤くなっている人が多いなと感じています。
じつはいま、「花粉」や「黄砂」がたくさん飛んでいます。鼻水をすすりすぎると耳を傷めてしまったり、うみがたまって頭や鼻の奥が痛くなってしまいます。適切な予防と対策をしましょう！

花粉症を予防するには

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。
外出時は、めがねやマスクなどで目や鼻を守り、家に入る前に服についた花粉を落としましょう。家に入ったら、手洗い、うがい、洗顔を行いましょう。




室内に入る前に花粉をはらい落とす


窓を閉める（花粉の飛ぶ量が少ない朝にかん気を行う）

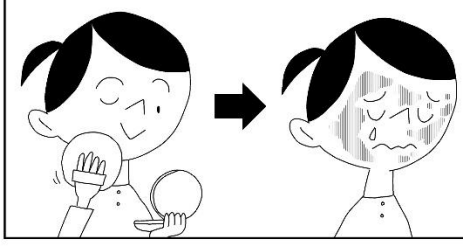
「おしゃれ」は大人になってから

小学生は、大人に比べて皮ふが弱いので、大人と同じようなものを身につけると、刺激が強く、アレルギーを起こしやすくなります。
金属のネックレスやピアス、まつげを持ち上げるビューラー、けしょう品、毛染めざいなどの使用はやめましょう。



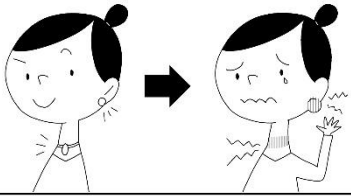
けしょう品

子どものうちは皮ふがうすく弱いため、けしょう品に入っている化学物質によって、アレルギーを起こし、皮ふがかぶれてひりひりしたり、赤くはれたりすることがあります。



金属（ピアス、ネックレス）

ピアスやネックレスなどの金属に皮ふが反応して、アレルギーを起こし、はれたり、かゆみが出たりすることがあります。特に、皮ふに直接穴を開けるピアスは、穴から細菌が入り、赤くはれ上がってしまうこともあります。
子どものうちは、特に皮ふが弱いため、使わないようにしましょう。



毛染めざい

毛染めざいには多くの化学物質が使われており、かみの毛が傷つくだけではなく、頭皮がアレルギーを起こしてかぶれてしまい、赤くはれて、かゆくなることがあります。
また、毛染めざいに入っている化学物質の中には「がん」を起こしやすくする物質が入っていることもあります。

