

いよいよ3月。今年度もあと少しとなりました。まだまだ朝晩の気温は低いですが、日中は少し春の陽気です。体調不良でのお休みも減って、休憩時間に汗をかきながら遊んでいる子を見かけるようになってきました。体が冷えて体調をくずさないように、衣服の調節に気をつけてくださいね。

早ね早起きをしたり食事をきちんととったりして、生活習慣を整えて、1年間の締めくくりの月を元気にすごしたいですね。

シーズン到来！ 花粉症 予防対策

雪がとけてやっと春がきたと思ったら、花粉も飛び始めているようです。鼻水が出たり、目がかゆかったりして困っていませんか。花粉症対策をして、花粉症にならないように予防しましょう。すでに花粉症になっている子は、症状がひどくならないように対策しましょうね。



テレビの花粉情報を
毎朝チェックする。



外出時にはマスクや
メガネで花粉を防ぐ。



屋内に入るときには
花粉を払い落とす。



症状がひどい人は
病院を受診してみる。

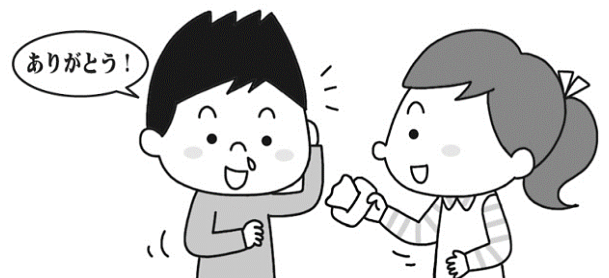


3月9日は



「ありがとう」を伝えるタイミングは、毎日の生活の中にたくさんかかれています。たとえば、いつもごはんを用意してくれるおうちの方。いつも仲良くしてくれる友だち。ほかにも、思い浮かぶ顔はありませんか。

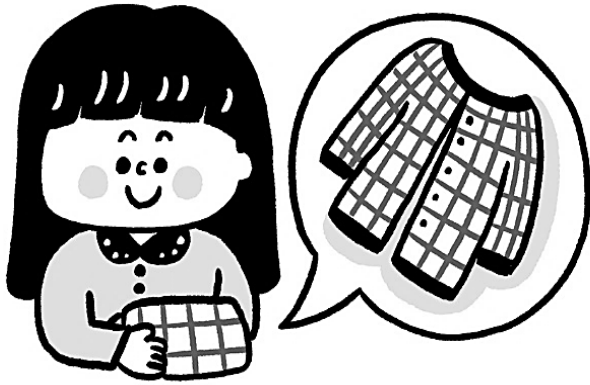
ちいさな出来事でも、うれしくなったとき、助けてもらったとき、「ありがとう」を忘れずに言うと、いつもあなたがたくさんの人のお世話になっていることに気づくはずですよ。



「ありがとう」は言った方も言われた方もうれくなる魔法の言葉です。3月9日のサンキューの日に、いつもは言えずに心にたまっている「ありがとう」を伝えてみるのもいいですね。



三寒四温に ご用心



「三寒四温」という言葉を聞いたことがありますか？「三寒四温」とは、寒い日が三日くらい続くと、その後、四日間ほどは暖かくなるという天候のリズムを指す言葉です。もともと、中国・東北方面や朝鮮半島の冬の気候を表す言葉でしたが、日本では、春に気候がだんだん暖かくなるという意味にも用いられます。寒くなったり、暖かくなったりを繰り返す時期ですから、ベストやカーディガンなど脱ぎ着しやすい衣服で、体温調節をすることが大切です。不安定な天候の時期を元気に乗り切りましょう！

耳くそは耳を守るイヤツ

耳の中にある白っぽくてカサカサ、ネバネバしたもの。“耳くそ”と悪モノのように呼んでいる人もいるかもしれません。“耳くそ”の正しい名前は「耳あか」。耳の中の古い皮膚がはがれて、脂やホコリと混ざったもの。そう聞くとなんだか汚そうですが、耳あかにはいろいろな役割があります。

- 耳の中（外耳道という細い道）が傷つかないようにする
- 耳の中でバイ菌が繁殖するのを防ぐ
- 虫が入ってこないようにする



- 耳あかは、みなさんの耳を守ってくれているのです。だから耳そ
- うじをするときも、無理に全部とらなくても大丈夫ですよ。



おうちの方へ

〇けんこうカードの配布について

本日、3回目の「けんこうカード」を配布しています。確認後、印鑑を押して3月8日（金）までに学校に提出してください。

なお、6年生については、卒業となりますのでお家で大切に保管してください。