

ほけんだより 3月

だんだんと気温が高くなり、過ごしやすい日が増えてきましたね。今の学年、学級で過ごすのも残り1か月です。悔いが残らないように1日1日を大切に過ごそうにしましょう。

花粉症って何？

体の中に花粉が入ると、外に出そうとします。それが必要以上に起きてしまうのが「花粉症」といいます。花粉症になると鼻水、くしゃみ、鼻づまり、目がかゆくなる場合があります。

家の中に持ち込まない

家の中に入る前に洋服について花粉を落とそう！



花粉症対策を始めよう



体や衣服につけない

サラサラした服を着て、花粉を服につけないようにしましょう！



体の中に入れない

外から帰ってきたら、手洗い、うがい、洗顔で花粉を落とそう！



正しい情報を集めよう

天気予報で花粉の量をチェックしよう！



きみにもできる 食物アレルギー対策！

誤ってアレルギーのあるものを食べると、時には命に関わることもある食物アレルギー。自分とは関係ないと思っていないですか。でも食物アレルギーの人のためにできることがあります。

食べ物や飲み物をこぼさない

食べるだけでなく触るだけでもアレルギーの症状が出ることもあるよ

アレルギーの子が苦しそうなときは近くにいた大人にすぐに言う

絶対に動かさず、近くの大人を呼ぼう

食べ物を交換しない

おかずやおやつを交換すると、アレルギーのある食べ物が入っているかも



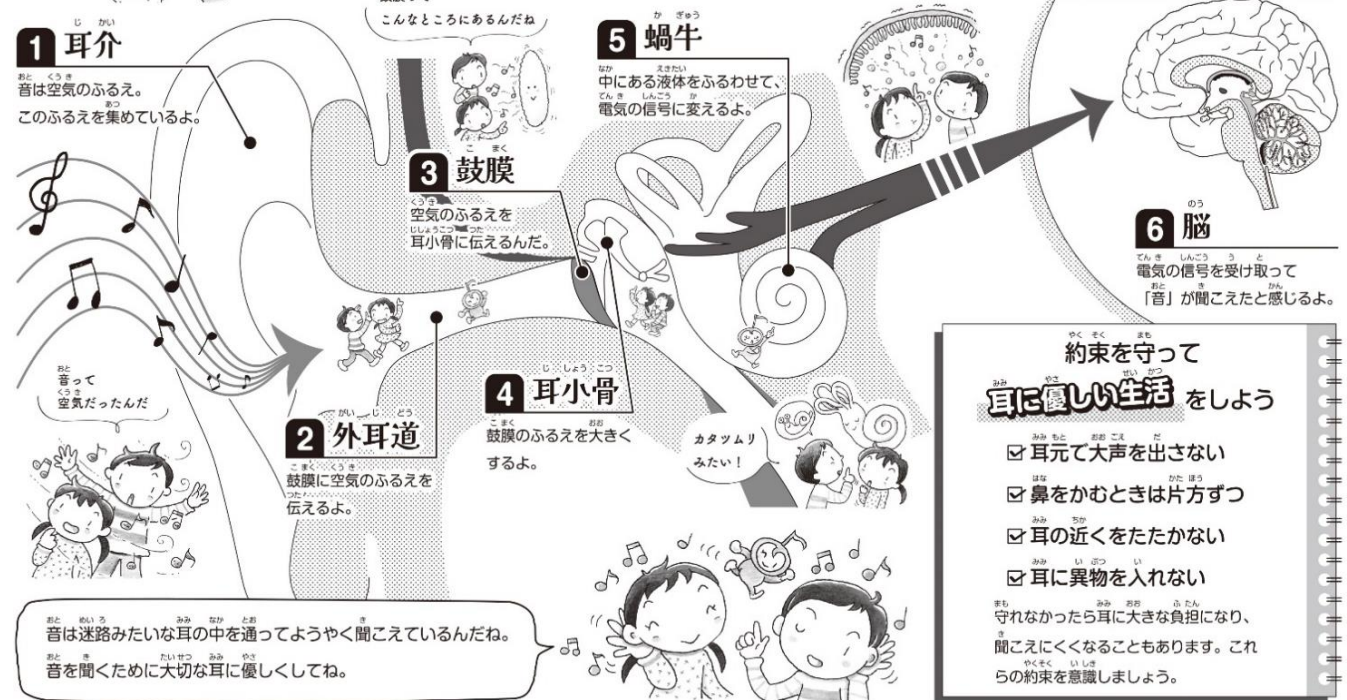
食物アレルギーがある人もない人も一緒に気をつけましょう。



3月3日は耳の日



音の通り道をたどってみよう



ありがとうの効果

「ありがとう」と口に出していますか。この言葉には言った人にとっても、言われた人にとっても、良い効果がたくさんあることがわかってきました。

健康になる

幸せになる

ポジティブになる

人間関係が良くなる



感謝の言葉を口にして、自分も周りの人もすてきな1日を過ごせるようにしましょう。

