



学年末考査も終わり、今年度も最後の月となりました。一年間、充実した学校生活を過ごせましたか。4月からの新しい学年に活かせるように、この一年間を振り返ってみましょう。

さて、少しずつ暖かい日も増えてきましたね。それと同時に花粉の季節ともなりました。花粉症の人、なんとなく症状が出ている人、しっかり対策して辛い時期を乗り越えましょう。

飛んでいます スズメ花粉

花粉症対策の基本は **とにかく花粉を避けること!**

マスクをつける
マスクの中の「セ」をしめらせておく効果大!

ツルツル素材のコートを着る
隙に花粉がつくのを防げます

室内に入るときに 頭や洋服についた花粉を払い落とそう

帽をかぶる
髪の毛に花粉がつかないように

メガネをかける
顔とのあきまがせまいものが良い。専用のものを売ってますよ!

こまめにうがい・手洗い 洗顔・洗眼

とにかく花粉を洗い流そう

かぜをひかないように注意しよう
症状が悪化します

かぜだから花粉症だからわからない! もうぐちゃぐちゃ...

周囲の人達の協力も必要です

スズメ花粉症 予防計画

毎年、症状が重く出て困ってしまう人は 早め早めに 専門医のところへ相談することをおすすめします

みみ・はな・のど の けんこうチェック!

あてはまるところに (○) をつけましょう

- () みみがいたい
- () みみがきこえにくい ☆
- () みみそうじをしていない
- () みみなりがする
- () はなみずがでる ☆
- () くしゃみがよくでる
- () はながつまる
- () はなちがやすい ☆
- () のどがいたい
- () のどがあかい ☆

3月3日は耳の日

普段から 耳をいたわっていますか?

定期的に耳そうじをしよう。

ア×耳の人は週1回、
コナ耳の人は2週間に1回を目安に。

耳の入口付近をやさしくなぞるようにすれば十分。

奥までやりすぎない!

ヘッドホン難聴に注意しよう。

大音量で聴き続けると、神経が鈍って音が聞こえづらくなるよ!



一年間を通して、健康的な生活ができましたか?

大人になってからもずっと健康で過ごせるためには、体によい生活習慣の確立と、その積み重ねが大切。ケガや病気になってから治療をするよりも、ケガや病気をしないように普段の生活の中で心がけることが重要です。一年間、健康に気をつけて生活できましたか?

一年間、健康に過ごせましたか? 健康に関する相談・悩み事など保健室はいつでも相談に乗りますよ!

規則正しい生活リズムで過ごせた

守ります!

時間

栄養を考えたバランスの良い食事ができた

バランス、とれてる?

適度な運動で体力の維持を心がけた

さんぽ だワン☆

ケガや病気の予防を実行できた

元氣!

今日も

