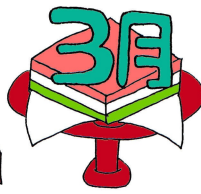




ほけんだより



貝塚市立北小学校 保健室

平成27年3月2日 発行

3月のほけんもくじょう

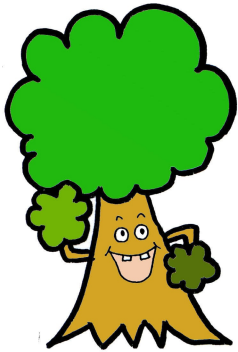
健康について

一年間をふりかえろう



学年のしめくりの時期になりました。去年の4月に学年がスタートした時と比べると、みなさん、心もからだも大きく成長しましたね。この一年間をふりかえり、がんばったこと成長できたところを、来年度につなげていきましょう。

残り1か月!! 楽しく元気にすごしましょう。



花粉症

- ★ 今年のスギ花粉 → 去年の2倍ともいわれています。
- ★ 子どもの花粉症 → 増えています。
- ★ 鼻水・目のかゆみ、いたみ・のどのいがらっぽさ、体のたるさ → 耳鼻科や眼科に相談を。

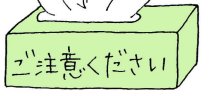
鼻がこまったままだと...

- 口で呼吸するため、のびや口の中が乾燥して、ウイルスと戦う力が弱くなる。
- 集中力が低下し、イライラしやすい。
- すいみん不足になりやすい。

鼻をかむとき、両方いっしょにがんばると、耳にダメージをあたえてしまいます。



鼻をかむとき 片方ずつ



3月3日は耳の日

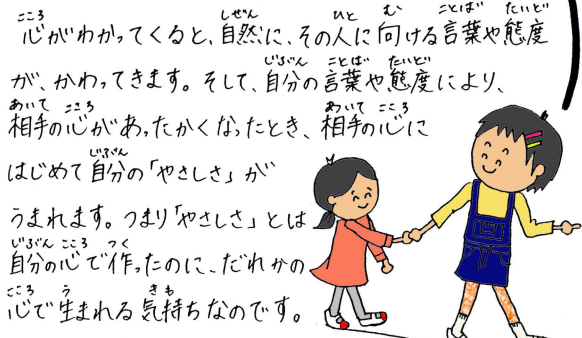
いつもがんばっている耳をたいせつに♡

ちょっとひととき コラム

「やさしい」ってどんな気持ち??

やさしさとは、「思いやること」です。思いやるとは、相手のことを大げさに思いながら、一生けんめいに考えること。一生けんめいに考えれば、たんと相手の心がわかってきます。

心がわかってくると、自然に、その人に向ける言葉や態度が、かわってきます。そして、自分の言葉や態度により、相手の心が、あたかくなるとき、相手の心に



☆引用文献:「続・こころのふしぎなぜ? どうして?」 村山哲哉 大野正人

一年間をふりかえろう!

スタート

