

ひだまり

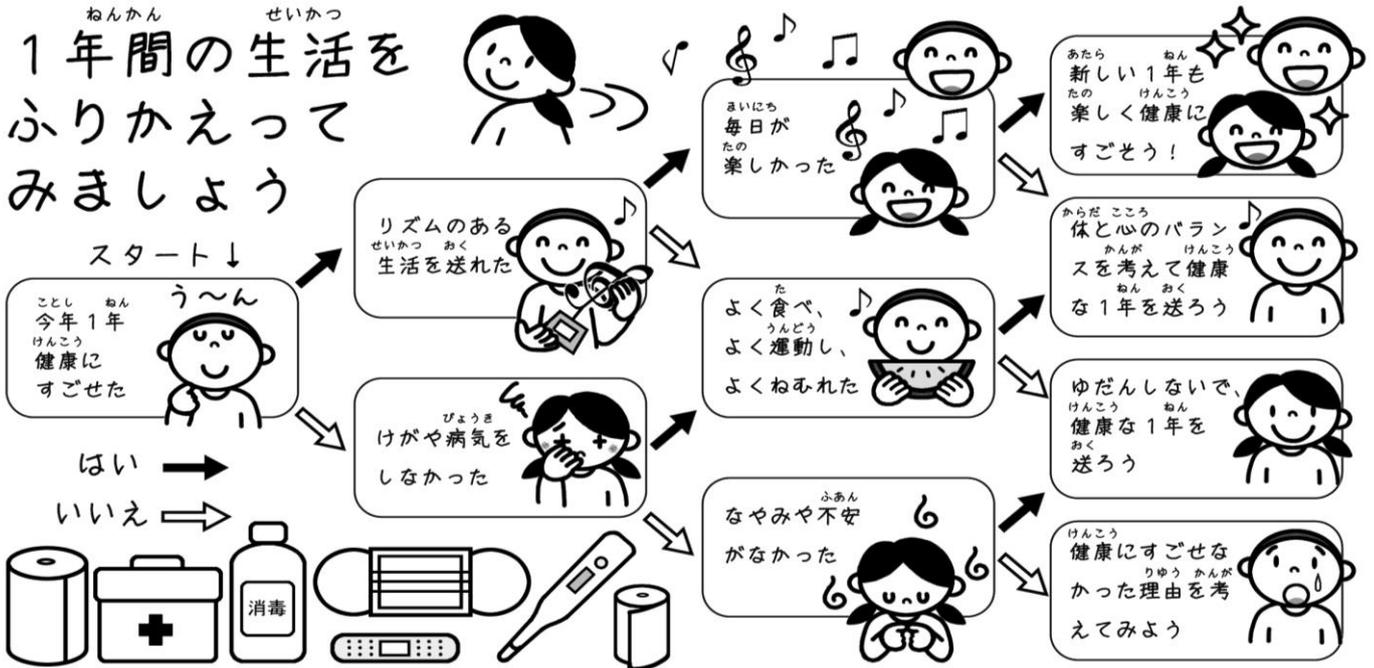
ほけんだより No.14

上市町立陽南小学校

令和6年3月1日

じゆもく くさばな すこ 芽 ふく ほる じゆんぴ
樹木や草花が少しずつ芽を膨らませて、春への準備をしています。

がっ やよい い いみ しんねんど
3月は「弥生」とも言い、「弥」には「いよいよ」という意味があるそうです。いよいよ新年度
がやってきます。その前に、今年度をふり返ってみましょう！



3月3日は「耳の日」 耳を大切に



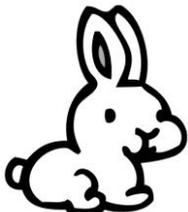
おんりやう ひか
ヘッドフォンの音量は控えめ
に。大きな音は耳に悪いだけ
でなく、交通事故の危険も。



みみ うらがわ あら
耳の裏側も洗っている？ 洗
い忘れの多いところなので、
意識してきれいにしよう。



みみ ひ き ていき
耳あかは日を決めて定期的
にとろう。耳掃除はしすぎも
NG、2～3週間に1度程度に。



みみには、「音を聞く」だけではなく、「体のバランスをとる」という働きも
あります。耳の奥にある「三半規管」で体の回転、「前庭」で体の傾きを感
じ取っています。大切な器官なので、叩いたり引っ張ったりしないようにし
ましょう。

こうさ 黄砂・PM2.5・かふんしょう 花粉症ってなんだろう？

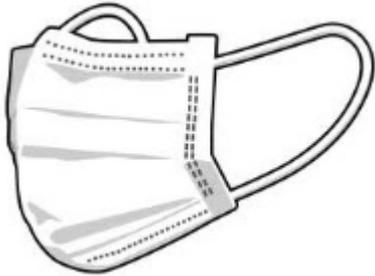
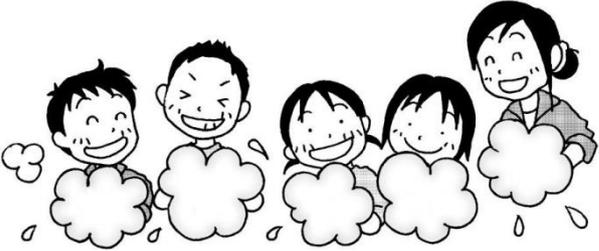
どれも2～4月頃、風に乗って、飛散してきます。目のかゆみや鼻づまり、くしゃみなどのアレルギー症状を起こすことがあります。

黄砂…中国内陸部にある砂漠域の砂塵が強風に乗って、飛散する現象のことをいいます。

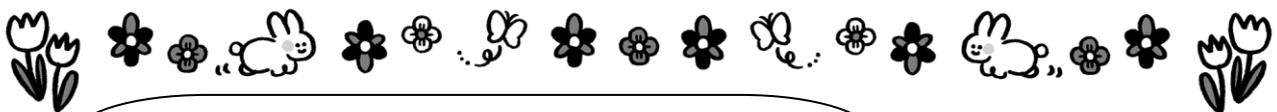
PM2.5…物質の種類に関係なく、直径が2.5 μm(マイクロメートル)以下の微粒子状の物質のことをいいます。

花粉症…スギやヒノキなどの植物の花粉が原因となって、鼻づまりやくしゃみ等のアレルギー症状を起こします。

よぼう 予防するには・・・

<p>よぼう 予報などで飛散量をこまめにチェックする。</p>  <p>気象情報に注意しよう！</p>	<p>ひさんりょう 飛散量が多いときは、ふようい 不用意にがいしゅつ 外出しない。</p> 
<p>がいしゅつ 外出する際はマスクをする。</p> 	<p>てあら 手洗い、うがいをこまめにする。</p> 

「運動・食事・睡眠」の規則正しい生活を送ることで、予防したり症状を軽くしたりすることができます。症状がひどいときやつらいときは受診することおすすめします。



保健委員会のオリジナルキャラクターを作りました！
 名前は「ほけえなが」です。陽南小学校の健康を守る、妖精の女の子です。これからも陽南小学校のみんなの健康を守っていきます！

