



令和7年 3月 森山小学校

今年度も残りわずかとなりました。ようやく先週頃から、暖かくなってきて、春の訪れを感じる陽気となりました。健康に気をつけて、元気に学年の締めくくりをしてくださいね。

スギ花粉が飛んでいます



今年も花粉症のある人にはつらい季節がやってきてしまいました。スギ花粉のピークは3月なので、しっかり予防をしてこの時期を乗り切りましょう。

そして、花粉症はないという人でも、止まらない鼻水やくしゃみがある場合はもしかするとかぜではなく花粉症かもしれません。目のかゆみや鼻のムズムズなど、何か症状のあるときは病院でみてもらいましょう。

花粉症 こんな日は注意！



晴れまたはくもり



風がつよい



雨上がりの次の日

花粉症の予防には・・・花粉を体の中に入れないことが大切です。



手や顔についた花粉を洗い流す



上着はツルツルした素材のものを



花粉を払い落とす



マスクやメガネをする

3月3日は耳の日



耳を大切に！

例えば、眠っているときに大きな音がすると、パッと目が覚めますね。耳は休むことなく働いています。耳の働きを振りかえり、耳を大切にすることを高める日にしましょう。

耳のはたらき



①音を聞く



②バランスをとる



耳そうじは

耳の入り口あたりをやさしくする



耳によくないこと



①大きな音で音楽をきき続ける



②耳の近くをたたく



③先のとがったもの、細いものを耳にいれる

こんなときは病院へ



①耳がかゆい



②耳が痛い



③耳の中がジクジクしている



④音がきこえにくい



⑤耳なりがする

「ありがとう」を言葉にしよう

「ありがとう」と感謝する機会は、毎日の生活でたくさんありますね。例えば、いつもごはんを作ってくれるおうちの方。いつも仲良くしてくれる友だち。気にかけてくれている地域の方々。他にもたくさんの方の顔が思い浮かぶでしょう。

「ありがとう」は言ったほうも言われたほうもうれしくなる魔法の言葉です。

3月9日は「サンキューの日」。いつもより意識して「ありがとう」を言ってみましょう。

言葉にすると笑顔もふえることに気がつくかもしれません。



