

ほけんだよい



立花中学校
保健室

日差しに少し暖かさを感じるようになってきましたが、まだまだ寒い日が続いていますね。特に季節の変わり目は、天気によって寒暖の差が大きくなるので、服装の調節や手洗い・うがいをしっかり行い、体調管理に注意しましょう。

3年生は卒業まであと1か月程となりました。1・2年生も今のクラスで過ごせるのはあと少しです。周りの友達と一日一日を大切に過ごしてください☆彡

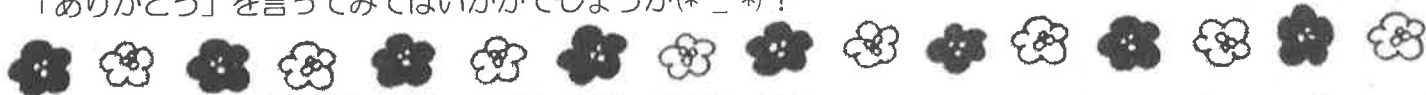
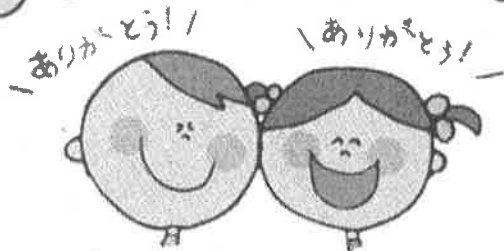
知っていましたか?

3月9日は、

ありがとうの日

3(サン)月9(キュー)日でサンキュー → Thank you →

→ ありがとうの語呂から「ありがとうの日」と言われています。ところで、みなさんは「ありがとう」の反対語が何か知っていますか? 「どういたしまして」と思われがちですが、正解は…「当たり前」です。毎日起こる出来事(着る服があること、ご飯があること、住む家があること、友達と話すこと、勉強をすること、など)を当たり前前に思っていて過ごしていますね。この日は、当たり前なことに感謝をし、家族、先生、友達、関わってくれている人に、ぜひ「ありがとう」を言ってみてはいかがでしょうか(*^_^*)?



花粉症対策は花粉を減らすこと

花粉がからだに入る量をできるだけ減らそう

●花粉の飛散が多いのはこんな時!

- ・晴れか曇り・最高気温が高い
- ・湿度が低い・雨降りの翌日
- ・昼前から午後3時くらい



●衣服で花粉との接触を減らす

- ・つばの広いぼうし、眼鏡、マスク、スカーフで顔や髪をガード
- ・コートはツルツルした素材を選ぶ
- ・静電気は花粉をつきやすくするので市販のスプレーで防止



●帰宅したらすること

- ・玄関で花粉をはらう
- ・洗顔とうがいで花粉を洗い流す

毎日の花粉情報をチェックして、積極的な対策で花粉に対抗しよう!

おねがい

まだ虫歯の治療へ行ってない人、視力が悪いのに眼科へ行ってない人は春休みの間に行っておきましょう!



新生活気持ちよく始められるようにしましょう!



寒い朝こそ!!

朝ご飯を食べると良いことがあります♪

- ①ニキビができにくくなる
- ②身体のリズムが整う → 排便を促す
- ③太りにくい体質になる
- ④体温が上がる
- ⑤脳が活性化される → 集中力が高まる
- ⑥やる気が出る



毎日しっかり

