

# ほけんだより 3月

令和 5年 3月1日  
東久留米市立第七小学校  
校長 伊藤 幸一

3月の健康目標 1年の健康を振り返ろう

寒さもやわらいてきて少しずつ春の足音が近づいてきました。今年度もいよいよ最後の月になります。2月中はインフルエンザの感染報告や学級閉鎖もありました。1年間の締めくくりと同時に新学年への準備をする大事なこの時期。感染症に気をつけ、心も体も元気に過ごして、気持ちよく進級、進学をできるようにしましょう。

## 花粉が辛い季節です

春の訪れが近づき暖かくなるとスギやヒノキの花粉飛散量が増えてきます。鼻水グズグズ、目がショボショボで困る人もいますよね。できるだけ対策をして花粉の季節も元気に過ごせるようにしましょう。

## 花粉症の人も そうでない人も

からだの中に入って来た花粉を敵とみなした免疫力が、過剰に反応するのが花粉症です。くしゃみで花粉を飛ばしたり、鼻水や涙で洗い流そうとします。

これまで花粉症ではなかった人も、大量の花粉に出会うと、花粉症になる可能性があります。

## 花粉を避けるためにできることは？

- 帽子**で 頭につく花粉の量を減らします (1/3~1/6に減らせます)
- メガネ**で 目に入る花粉の量を減らします (1/2~1/3に減らせます)
- マスク**で 鼻や口から吸いこむ量を少なくします
- 室内**に入る時は 花粉を十分に払ってから入ります
- 外出**するときは 花粉のつきやすい毛織物の上着は避けま
- 洗顔**で 顔についた花粉を洗い流します
- うがい**で 鼻からのどに流れた花粉をとりのぞきます
- 表面がすべすべした綿や化学繊維がおすすめ

## 3月3日は「耳の日」 耳を大切に



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。



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。



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。

## 耳のSOSに気づいて！



耳をたたかないで！



耳元で大きな声を出さないで！



強い力で鼻をかまないで！



イヤホンなどで長い時間大きな音を聞かないで！

## 3月9日は「ありがとうの日」

3月9日は3(サン)9(キュー)の語呂合わせから、日ごろの感謝を伝えて「ありがとう」があふれる日にしようと制定された記念日です。

日常のささいな情景…、落とした消しゴムを友達が拾ってくれて「ありがとう」と言う。ほんの小さなできごとだけどちょっとうれしい。「ありがとう」は人と人をつなぐハッピーな言葉です。ささいなことにも「ありがとう」を忘れずに言うたくさんの人があなたを助けてくれていることに気づくはず。ぜひ、家族やお友達に言い忘れていた日頃の感謝の気持ちや「ありがとう」を伝えてみましょう。

