

3月に入り、卒業・進級・進学が間近に迫ってきましたね。4月からの生活に向けて、準備が大変になる時期です。暖かい春の陽気を感じるときもありますが、まだまだ冬の寒さも残り、体調を崩しやすい季節です。しっかり体調を整え、元気に4月を迎えましょう！

3月は 黄砂 に注意

3月に入り、花粉症がはやる時期だと感じる人が多いと思います。しかし、春には花粉症以外にも気をつけないといけないことがあります。それが **黄砂** です。

黄砂とは、中国の砂漠や高原などの乾燥している地域から風によって巻き上げられた土壌・鉱物粒子が、風に流されて日本に運ばれてきます。

これにより、さまざまな健康被害が生じてきます。

肌のかゆみ、ニキビ、湿疹



喘息・花粉症の悪化



対策は、基本的に花粉症予防と同じです。

外出時 ……………眼鏡・マスク・帽子を着用

家に入る前 ……衣類の黄砂を払い落とす

帰宅時 ……………洗顔をする

マスクをしよう



できるだけ黄砂が体に触れている時間が短くなるように心がけましょう！

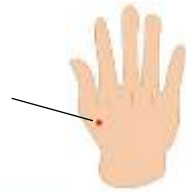


きゅうそく ～休息をとろう～

3月には春休みがありますね。春休みは4月からの生活の準備も大切ですが、しっかりと休息をとって、心も体も休めることが大切です。そこで、心をリラックスさせるためのツボを紹介いたします。



こうこく
合谷



て おやゆび ひとさ ゆび あいだ ゆびさき
手の親指と人差し指の間を指先で
やや強めにもみほぐしましょう！
★爪が当たらないように注意★

そつぎょうせい 卒業生のみなさんへ

ふとうふくつ 不撓不屈

みなさん、この言葉を知っていますか？

これは、“どんな困難があっても挫けない”ということを表しています。これから、みなさんは新しい環境に身を置くことになります。慣れない環境の中で生活をしていくことは、時には辛いことや、苦しいことが待ち受けているかもしれません。しかし、みなさんならそんな困難を乗り越え、成長することができると思っています。

もし、心が挫けそうなときは、一人で思い悩まず、周りの人の力を借りてください。必ず助けられる人がいるはずですよ。

これからも素敵な笑顔をお忘れず、元気いっぱいにご過ごせることを心から願っています。

ごそつぎょう
御卒業おめでとうございます！

ほけんしついちどう
保健室一同より

保護者の皆様へ

保健個票や医療の状況等の保健関係書類の提出に御協力いただき、ありがとうございます。

年度末のため、非常災害時の経管栄養剤や医療的ケア用の物品、アイスノンなどを学校で保管している児童生徒は、一旦返却させていただきます。来年度の預かりに関しては新学期にまた御連絡しますので、改めてお持ちください。

坐薬を学校に預けている児童生徒については、基本的には返却はしませんが、期限が近づいていたり、継続申請をした際に容量が変わったりした場合には交換しますので、保健室までお持ちください。また、容量が変わる場合は主治医が記入する指示書の内容も変更する必要があります。受診時に指示書の容量を訂正していただくようお願いします。

新学期に入りますと、検診等でまた保護者の皆様に御協力いただくことが多いと思います。お手数をおかけしますが、よろしくをお願いします。