

ほけんだより3月

2023.3.1
 柏市立酒井根西小学校
 おうちの人と読んでく
 ださい。

3月9日は「感謝の日」。(英語でありがとうは、サン(3)キュー(9)だから。)おうちの人や友達、先生に優しくしてもらったり、助けてもらったりしたときは、「ありがとう」と言葉にして伝えてみましょう。自分も相手も、心がぽかぽかと温かくなりますよ。今年度のほけんだよりは、これで最後です。いつも読んでくれてありがとう！

3月の保健目標



けんこうせいかつ はんせい
 健康生活を反省しよう

4月～2月までの数です。

1年間で保健室を利用した人の数

ケガをした **788** 人

体調が悪い **467** 人

ほけんクイズ

Q.人には聞こえない音はどれ？

- ① 目覚まし時計のアラーム
- ② イルカの会話
- ③ 心臓の音

こたえは保健室前の掲示板を見てね。



昨年よりも、けがで来室する人がふえました。ろう下や階段は、歩いていますか？一人ひとりが意識することで防ぐことができるけがもあります。3月も大きなけがをしないように、気をつけて過ごしましょう。

かふんしょう 花粉症に注意！

あいことば 合言葉は「**つけない**」「**おとす**」

落とす

家に入る前に落とす
 家の中に花粉を持ち込まないようにしよう。

顔を洗う
 目や鼻の周りは特に丁寧に洗おう。

うがい
 のどに流れた花粉を取り除こう。

しょうじょう 症状がひどくなる前に、
 じびか そうだん 耳鼻科に相談しましょう。

つけない

マスク
 花粉を吸い込む量が $\frac{1}{3} \sim \frac{1}{6}$ に！

スベスベした服
 ポリエステルなどがオススメ。

帽子
 つば付き帽子で、顔と髪につく花粉を減らそう。

メガネ
 目に入る花粉が最大で $\frac{1}{2}$ に！