



花粉症対策も!

「毎日の生活リズム」がカギ



「ハクション!」「鼻水が出る〜」「目がかゆい…」と、今年も悩みのタネになっている花粉症。何とかしたいと思わずにはられませんね。花粉症対策といえば、マ

スク・ゴーグルをつける、帽子をかぶる、ツルツルした上着を着る、家に入る前に花粉をはらう…など、花粉がからだにつきにくくすることがひとつ。そして、もし花粉がからだの中に入ってしまったとしても、症状が軽くなるようにできればいいですね。そのためには、早寝早起き・3度の食事・運動を基本とした毎日の生活リズムを守ること

で、体調をよい状態にたもつことが大切なのです。完全になおすことはむずかしいとされている花粉症。だからこそ、症状がなるべくひどくならないように、ふだんからいろいろなことに気をつける必要があります。薬などにたよる前に、まずは自分の生活をふりかえてみてください。



ご卒業
おめでとう
ございます

6年生のみなさん、もうすぐ卒業ですね。これからも心も体も健康に、目標に向かって進んで下さいね。応援しています♪



3度の食事を好き嫌いせずバランスよくとった



早寝早起きをして1日8時間くらいぐっすり寝た



毎日、規則正しい生活リズムですごせた

1年間の健康生活をふり返ってみよう



適度に運動をして積極的にからだを動かした



ケガや病気の予防を心がけて、実行できた



友だちと仲良くできた喧嘩しても仲直りできた

耳のSOSに気づいて!

耳を大切に♪



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!

耳はまわりの音を聞くだけでなく、からだのバランスをとる役割ももっています。

「おかしい」と思ったら、早めに耳鼻科でみてもらいましょう。