

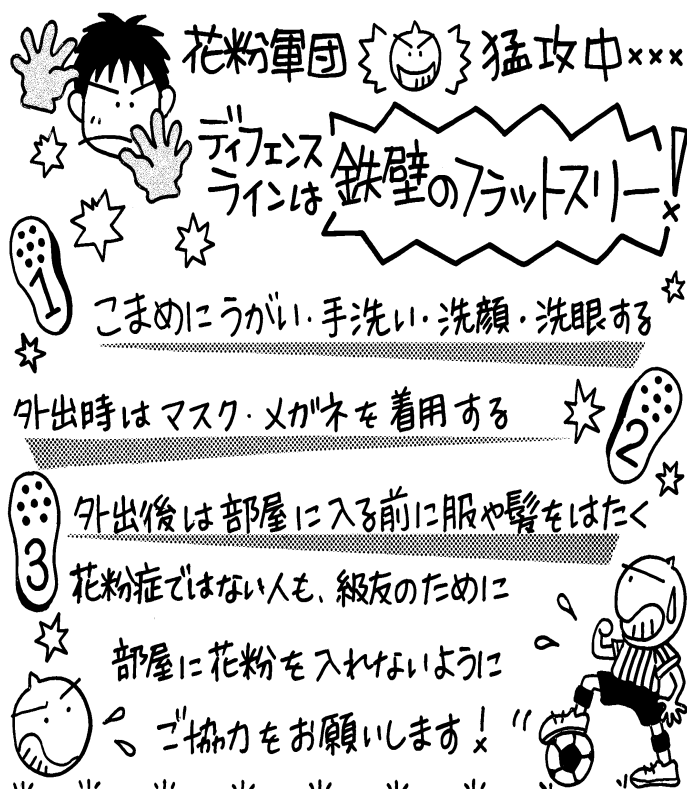
# ほけんだより

3月

平成 24 年 3 月  
京都府立城陽支援学校

進級おめでとう！この1年どのような暮らし方をしましたか？中・高校生の時期はとても早く過ぎていきます。1日1日を大切に！

「花粉症」の季節です。原因は「花粉」です。今からスギ・ヒノキ・イネ科・ブタクサと続きます。「花粉症」の症状は「かぜ」と似ていますが、「お薬」は全然違います。「花粉症かな？」と思ったら耳鼻科や眼科や内科を受診し、「お薬」をもらってください。



アレルギー反応を起こす原因は  
「花粉」以外に

- @食べ物（卵・小麦粉・魚など）
  - @ハウスダスト
  - @ダニ
  - @ほこり
  - @温度差（寒い・暑い）
  - @動物（犬・猫など）
  - @かび
- があります。

ヘッドホン難聴って知ってますか？

音楽を聴いた後、耳鳴りがしたり聞こえにくくなったりしたことはありませんか？大きな音で耳の細胞が傷つき聴力が低下します。

ヘッドホンを使うときは・・・

- \* 音の大きさを確認してからつける。
- \* まわりの音が聞こえる程度の音量で聴く。



この1年間



心身の健康に

気をつけて〇×チェックしてみよう。  
生活でできましたか？

氏名

<p>バランス良い食事を 心がけることができた</p> <p>肉は ほどほど 野菜は たっぷり♡</p>	<p>適度に運動し 体力の維持ができた</p>	<p>規則正しい生活で 睡眠も充分にとれた</p>
<p>衛生的な生活を 心がけることができた</p> <p>手洗い・うがい・はみがき きれいなハンカチ きれいな下着...</p>	<p>ストレス解消を 上手にできた</p>	<p>家族・友人・先生と... コミュニケーションが うまくとれた</p> <p>WAAAAA</p>

4月になれば1つ学年があがります。目標をもって新学期を迎えてください。

この春休み 五感をきたえよう！

五感とは？ 「見る」「聞く」「かく」「味わう」「さわる」の5つの感覚のことです。

- ①「見る」→ 本を読みましよう。映画をみましよう。お花見に出かけましよう。
- ②「聞く」→ 音楽をききましよう。人の話をききましよう。鳥のさえずりをききましよう。海の音をききましよう。
- ③「かく」→ 春のにおいをかぎましよう。(さくら・チューリップ・ちんちょうげ・春の風)
- ④「味わう」→ 旬(しゅん)の食べ物を味わいましよう(たけのこ・木の芽・新たまねぎ・新じゃがいも・かつお・さよりなど)
- ⑤「さわる」→ ポケットのなかの十円玉と百円玉をさわって区別ができますか？  
いろいろなものにさわってみましよう。皮膚の感覚がきたえられます。

3週間たらずの春休みですが、有意義にすごしてください。むし歯のある人、メガネが必要な人はこの時期にお医者さんで治療・相談をしてください。

事故に気をつけて新学期は元気に登校してください。待っています！

