



3月 ほけんだより

平成26年3月7日
和歌山大学教育学部附属特別支援学校
養護教諭 西脇教子

卒業式シーズンの3月に入りました。まだまだ風は冷たいですが、ぽかぽかとした太陽の暖かさに、春の訪れを少しずつ感じるようになりました。1年前と比べて、みなさんの体も心も大きく成長しているのがわかります。『けんこうのきろく』で、自分の身長や体重を確認してみてください。春は、卒業し社会に出たり、1つ学年が大きくなったり、学部が変わったりと、とても変化が大きいので、不安な気持ちと楽しい気持ちの両方が出てくるときです。新しい年度の出発の準備をしましょう。

★ かぶん こうさ ピーエム ちゅうい ★ 花粉、黄砂、PM2.5...に注意!! ★

この時期は、いろんな物質が飛び交っています。

かぶん 花粉

スギやヒノキから、飛散しています。

症状は、くしゃみを連発したり、透明のサラサラの鼻水が出たり、目がかゆくなるなどです。

こうさ 黄砂

中国から飛んでくる物質が飛散しています。

肌や目のトラブルに注意が必要です。花粉と違って黄砂は固いため、目に入った状態で目をこすると、角膜を傷つけてしまうことがあります。

ピーエム PM2.5

大気汚染物質が飛散しています。

症状は、目のかゆみ、くしゃみ、喉のかゆみ・違和感、咳が止まらない、気管支炎などです。

これらから体を守るには、**マスク着用はもちろん!**
生活習慣 (バランスのよい食事、規則正しい生活、
ストレスをためない生活) を改善することも大切な
のです!

さんがつこのか 3月9日は、「ありがとう」の日



3月9日は、3と9でサンキュー。サンキューとは英語で「ありがとう」という意味です。

みなさんは、「ありがとう」と恥ずかしがらずに言うことができますか？

この機会に日頃からお世話になっている家族、友だち、先生に「いつもありがとう」と伝えてみましょう。

「ありがとう」と言われたら、嬉しい気持ちになりませんか？

日頃から、感謝の気持ちを伝えることはとても大切な事です。

みなさんのいつもの笑顔で、「ありがとう」と言ってもらえると、きっと周りのみんなが笑顔になり、幸せな気持ちになれるはず



「ご卒業おめでとうございます」

高等部3年生のみなさん、中学部3年生のみなさん、小学部6年生のみなさん、4月からも毎日笑顔をお忘れず頑張ってくださいね♪



今年度、最後の月ですね。時間が経つのも、みなさんの体や心が成長するのも本当早いですが、突然ですが、この場で最後の挨拶をしたいと思います。私が、鶴岡先生の代わりに和附特でお世話になることになって、もう9ヵ月が経ちます。この9ヵ月間は、私にとって貴重な日々になりました。保健室で、みなさんと笑顔で話したり、時には真剣な悩みを聞いたり、みなさんの心の変化はとて大きく感じました。これからも、にこにこ笑顔、元気いっぱい学校生活を送ってほしいと思います。

短い間でしたが、児童生徒のみなさん、保護者のみなさん、先生方、本当にありがとうございました。

*** 1年間、ほけんだよりを読んでいただき、ありがとうございました。