



ひょうごけんりつはんしんとくべつしえんがっこう
兵庫県立阪神特別支援学校

れいわ ねん がつごう
令和6年3月号

ほけんしつ
保健室

3学期も終わりにさしかかり、1年の締めくくりの時期になりました。春の陽気が暖かい日もありますが、まだ寒い日もありますね。気温差に気をつけて、着るものも工夫してくださいね。

この1年どうだったかしっかり振り返り、3月も元気いっぱい過ごしましょう♪



がつみっか みみ ひ
＼3月3日は耳の日／



3月3日は耳の日です。毎日、休む暇もなく働いている耳。大切にできていますか？

みみ えすおーえす き
耳のSOSに気づいて！



みみ
耳をたたかないで！



みみもと おお こえ
耳元で大きな声を出さないで！



つよ ちから
強い力で鼻をかまないで！



いやほん
イヤホンなどで
なが じかん おお おと
長い時間大きな音を聞かないで！



か ふん しょう たい さく
花粉症対策も！

まい にち せい かつ り ず む
「毎日の生活リズム」がカギ



くしゃみが出たり、鼻水が出たり、春の悩みのタネになっている花粉症。花粉症対策といえば、マスクをつける、ゴーグルをつける、帽子をかぶる、家に入る前に花粉を払う…など花粉が体につきにくくすることがあります。そして、もし花粉が体の中に入ってしまったら、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によって体調の良い状態を保ち、症状を軽くすることもできます。生活リズムを整えることはいつでもできる花粉症対策になります。花粉がたくさん飛ぶ前に、自分の生活リズムを振り返ってみましょう。

