



「三寒四温」という言葉を聞いたことがありますか。3日寒い日が続いた後に、4日暖かい日が続くという意味の言葉で、3月はこのような気温の変化が多くなります。脱ぎ着のしやすい上着をはおるなど服装を工夫しましょう。春はもうすぐですね！

おうちの人といっしょによんでね。



- ❁ 健康生活の反省
- ❁ 耳を大切にしよう



## 健康生活の反省

早寝早起きができた



1年間 心も体も



元気に過ごせましたか？

好き嫌いしないで食べた



友だちと仲よくできた



元気に体を動かした



手洗いをがんばった



歯みがきをきちんとした



毎日、ハンカチ・ティッシュを持っていた



3月。1年間のまとめの時期になりました。心も体も元気(健康)に過ごせましたか？

何をするにも健康な心と体は欠かすことができない大切なものです。これからも健康な生活を心がけて、いろいろな場面で力いっぱいがんばってください！

保護者の皆様には、お子様の学校でのけが・体調不良時のお迎えなど、速やかな対応にご理解とご協力をいただき、ありがとうございました。

# 始めよう、花粉症対策

## 花粉症魔人の攻撃を防げ!

花粉をあたりにまき散らす、花粉症魔人がやってきた。  
対策をして、花粉症魔人の攻撃から身を守ろう。  
対策を全て通って花粉症魔人のところまで行ってね。同じ対策を2回は通れないよ。

### 花粉症って?

人の体は花粉が中に入ると、外に出そうとするよ。  
それが必要以上に起こるのが、花粉症だよ。鼻水やくしゃみが出る、鼻づまり、目がゆくなるなどの症状があるよ。

### スタート

天気予報で  
花粉の量をチェックする



つるつるした  
素材の服を着る



マスク・メガネをする



手洗い・うがいをする



洗顔する



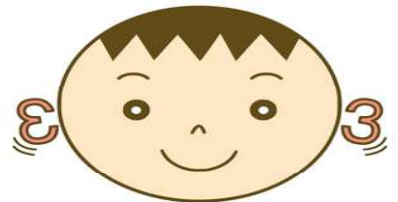
### ゴール



### 花粉症対策

#### 3つのポイント

- 1 体や衣服につけない
- 2 家の中に持ち込まない
- 3 体の中に入れない



## みみの日

## 3月9日は“サンキューの日”

## ありがとうの 効果

「ありがとう」と口に出していますか。この言葉には言った人にとっても、言われた人にとっても、良い効果がたくさんあることがわかってきました。

健康になる

幸せになる

ポジティブになる

人間関係が  
良くなる



感謝の言葉を口にして、自分も周りの人も  
すてきな1日を過ごせるようにしましょう。

## 耳を大切にしよう

## やりすぎ注意! 耳そうじ



そうじをするととれる耳垢には、殺菌効果や虫などの侵入を防ぐといった大切な役割があります。しかも耳垢は自然と耳の外に出ていくので、基本的に耳そうじの必要はありません。耳そうじのやりすぎは、耳の中を傷つけたり、耳垢を奥に押しやって耳が詰まったりする原因にもなります。

### 理想的な耳そうじの仕方

2、3週間に1回くらい

座ってする

入口のあたりを優しくこする

