# ほけんだより

令和4年 3月 1日 練馬区立練馬東小学校 校長 髙野 正之 養護

3月3日は五節句の一つ「上門の節句」です。上巳の節句は、桃の節句とも呼ばれ、女の子の健やかな成長を願う雛祭りが行われます。

古代中国では、海や川に入って「製」と言われる、不浄や穢れを設う習慣がありました。紙でこしらえた人型で身体をなで、息を吹きかけて、自分の身代わりの人型を川に流すのです。これが日本に伝わり、平安時代の貴族の子供の間で、現代の「おままごと」のような人形遊び「ひいな遊び」と組み合わさり、今の雛祭りになりました。

菱餅の白い餅は、菱の実が使われており、子孫繁栄や長寿になれると言われています。邪気を祓う ヨモギの緑色、魔よけを意味するクチナシの紅色の三色で出来ており、菱餅には健やかに長生きでき るようにという願いが込められています。

新型コロナウイルス感染症の流行だけでなく、2月中旬からは、気持ち悪さや、腹痛を訴えて来室 する児童も増えてきました。健康を願って、御家族みんなで菱餅を食べてみてはいかがでしょうか。

## 3月3日は耳の日です。

耳の奥は傷つきやすく、取りにくい耳あかを無理に取ろうとすると、炎症などの原因になります。自分で耳掃除をするときは、入口だけで十分です。綿棒を使って耳の入口をそっとふきましょう。取りにくい耳垢は、耳鼻咽喉科でとってもらいましょう。

# 耳の仕事って何?

①音を聞くこと。



音の種類、方向、強弱などを 聞き分けるよ。

②バランスを保つこと。

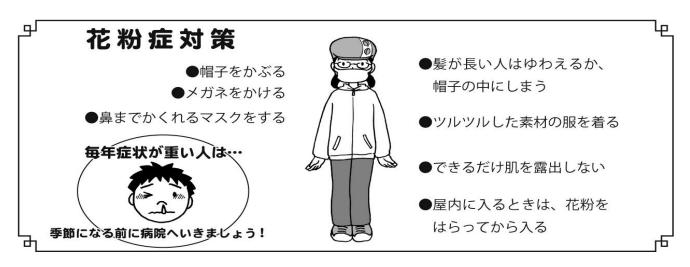


平こう感覚を感じとるよ。



#### 花粉症の季節です

花粉症とは植物の花粉が原因で起こるアレルギー性の病気です。体へ入ってくる花粉を外へ出そうとする「アレルギー反応」です。症状がある人は、早めに病院で受診しましょう



## 1年間の健康チェック

1年間の健康チェックをしてみましょう。それぞれ10点満点にすると、どのくらいの点数がつきますか? 点数を書いてみましょう。

#### 生活習慣(せいかつしゅうかん)







#### 清潔 (せいけつ)





