

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 高野 正之
養護

3月3日は五節句の一つ「上巳の節句」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、海や川に入って禊みそぎと言われる、不浄けがや穢はられを祓う習慣がありました。紙でこしらえた人形で身体をなで、息を吹きかけて、自分の身代わりの人形を川に流すのです。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」と組み合わせ、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ています。邪気を祓うヨモギの緑色、魔よけを意味するクちな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とろうとすると、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。

ヘッドホンで耳が悪くなる？



大きな音で聞いていると聞こえが悪くなるよ。
できるだけボリュームを下げよう。

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

花粉症対策

- 帽子をかぶる
- メガネをかける
- 鼻までかくれるマスクをする

毎年症状が重い人は…



季節になる前に病院へいきましょ！



- 髪が長い人はゆわえるか、帽子の中にしまう
- ツルツルした素材の服を着る
- できるだけ肌を露出しない
- 屋内に入るときは、花粉をはらってから入る

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わかりますか？点数を書いてみましょう。

生活習慣 (せいかつしゅうかん)

はや はやお
早ね早起きができた



てん点

しょく た
3食しっかり食べた



てん点

そと げんき あそ
外で元気に遊ぶんだ



てん点

清潔 (せいけつ)

あさばんわす は
朝晩忘れずに歯みがきした



てん点

てあ
手洗い・うがいをしっかりした



てん点

ハンカチ・ティッシュを
いつも身につけていた



てん点