

のどの痛みや咳などのかぜ症状を訴える児童が増えてきています。運動をした前後は、半袖や半ズボン姿で過ごしている児童も見られますが、汗が冷えてしまうと体調を崩す原因にもなります。このように寒暖差が激しい時期は、暑い時や寒い時にすぐに脱いだり着たりできるような上着があると自分で体温調節ができます。

今年度も残りわずかになりました。体調を崩さないようにしていきましょう。

3月3日は「耳の日」

昨日、3月3日は耳の日でした。イヤホンやヘッドホンなどを長時間使用していたり、大きな音で聞いたりすると、耳に良くありません。

耳はとても大切な器官です。耳に負担をかけすぎると、ヘッドホン難聴・イヤホン難聴になってしまう可能性もあります。気が付いた時には音がほとんど聞こえなくなっていた…ということにならないよう、普段から耳を大切にしていましょう。

大切な耳のはたらきについて

- ・音を聞く
- ・音の方向がわかる
- ・体のバランスをとる



注意!

子どもの耳のトラブル



外耳炎 (主な症状) 耳の痛み、かゆみ、聞こえが悪い など

耳の入口から鼓膜までの間 (外耳) に起こる炎症です。耳垢がたまりすぎて発症することもある、逆に耳掃除の際についた傷から感染することもあります。耳かきのしすぎにもご注意ください。



中耳炎 (主な症状) 耳の痛み、耳だれ、聞こえが悪い、発熱 など

子どもは鼻と耳を繋ぐ管が太く短いため、感染症をきっかけに中耳炎を発症することが多いです。風邪の後に耳を気にするそぶりがあるときは要注意です。

耳垢にもやくわり?

- ・殺菌効果があり細菌などから守る
- ・脂肪分が外耳道を保護する
- ・苦味があり虫などの進入を防ぐ



耳垢には、耳を守る働きもあります。そのため、耳掃除をする時も、無理に全部取らなくても大丈夫です。

耳掃除は2週間に1回を目安に
入口を優しくなぞるようにすればOK

2月に全学年で「性に関する教育」を行いました！

1年生「男の子、女の子」

男女のからだの違いや、「性器」には赤ちゃんのもとをつくる大切な働きがあることを学び、自分や友達の「性器」を守るためにどうすれば良いかを考えました。

2年生「おめでとう 赤ちゃん」

赤ちゃんが生まれてくるまでの過程を学習するとともに、自分が生まれてくるまでの家族の思いや願いを知りました。



3年生「感じ方は いろいろだね」

人との距離感について感じ方は一人ひとり違うため、相手の気持ちを大切にしなければいけないことや、自分が嫌だと感じた時に、「I（アイ）メッセージ」を使って相手に伝えることを学習しました。

4年生「からだの成長と変化」

思春期にあられる男女それぞれの体の外側の変化や内側の変化、心の変化について学習しました。また、成長には個人差があり、一人ひとり違うことについて学習しました。



5年生「自分で自分を守ろう」

近年、SNS から起因する性被害が増えているという実態を確認し、自分が被害者や加害者にならないためにできることを考えました。

6年生「お互いを大切にしながら」

性別は男女だけでは分けられず、誰もが自分らしく生きて良いことや、そのために自分ができることについて考えました。

学年毎に発達段階に応じた内容を学習しました。「性に関する教育」はとても大切なことですが、なかなかご家庭内で話し合う機会がないかもしれません。体が大人に向けて発達してくる小学生は、「性」について興味が出てくる時期でもあります。その時に、インターネットなどから誤った情報を得てしまわないように、この機会にご家庭内でもお子さんと学習した内容について話をさせていただくとありがたいです。



近年、花粉症と診断されたり、くしゃみや鼻水、目のかゆみなど花粉症のような症状を訴えたりする人が増えています。症状が辛い時は我慢せず、医療機関を受診しましょう。

飲み物で花粉症対策！



くしゃみや鼻水などが辛い花粉症ですが、毎日の飲み物を変えることで症状を緩和できるかもしれません。

花粉症に
おすすめの飲み物

緑茶

カテキンは、アレルギー反応や症状の原因になる細胞の活性化などを抑えます。

ハーブティー

ハーブは花粉症の原因物質の放出を防ぎます。

コーヒー

カフェインには抗アレルギー作用があります。

ヨーグルト飲料

乳酸菌が腸内の環境を整え、免疫機能も向上し、花粉症の症状も軽減します。

花粉をつけない、持ち込まないなどの対策にプラスして取り入れてみてもいいですね

