

すくのび



令和5年2月28日
牧中学校 ほけんだより
No. 16

季節を表す言葉として、俳句などで使われる「季語」。山には四季に合わせた4つの表現（春は「山笑う」、夏は「山滴る」、秋は「山粧う」、冬は「山眠る」）があることを知っていますか？

ちょうど今の時期は、静かに「眠る」山が、一斉に花開いて「笑う」準備を始めた頃です。

3年生はあと数日で中学校卒業、1・2年生はあと1ヵ月で次の学年に。笑って新年度が迎えられるよう、準備はできていますか？借りたままになっているもの、謝っていなかったこと…今のうちに、スッキリしておきましょう。そして、体調管理も大切なポイント。早寝早起き朝ごはん、残りの日々も乗り切っていきましょう！



【花粉症対策の合言葉は】

雨が降った次の日は、気温が上がることで多く、たくさんの花粉が飛びます。また、急に暖かくなった日や、風邪の強い日も注意が必要です。花粉症対策の合言葉は「つけない」「落とす」です！もちろん、規則正しい生活をして、免疫力アップも大切です。

つけない

- ・マスク … 花粉を吸い込む量が3分の1～6分の1になります。
- ・帽子 … つば付き防止で、顔と髪につく花粉を減らしましょう。
- ・眼鏡 … 目に入る花粉が最大で2分の1になります。
- ・すべすべした服 … ポリエステルや綿の素材がオススメです。



落とす

- ・家に入る前に落とす … 家の中に花粉を持ち込まないようにしましょう。
- ・うがい … のどに流れた花粉を取り除きましょう。
- ・顔を洗う … 目や鼻の周りは特に丁寧に洗いましょう。



まえむき♡ことば



ああ 答えがある問いばかりを 教わってきたよ
だけど 明日からは
僕だけの正解を いざ 探しにゆくんだ
また逢う日まで

By. 「正解」RADWIMPS

試験当日の朝ごはん

消化がよく、胃腸への負担が少ないものがおすすめです。

努力が実を結びますように☆
応援しています！

