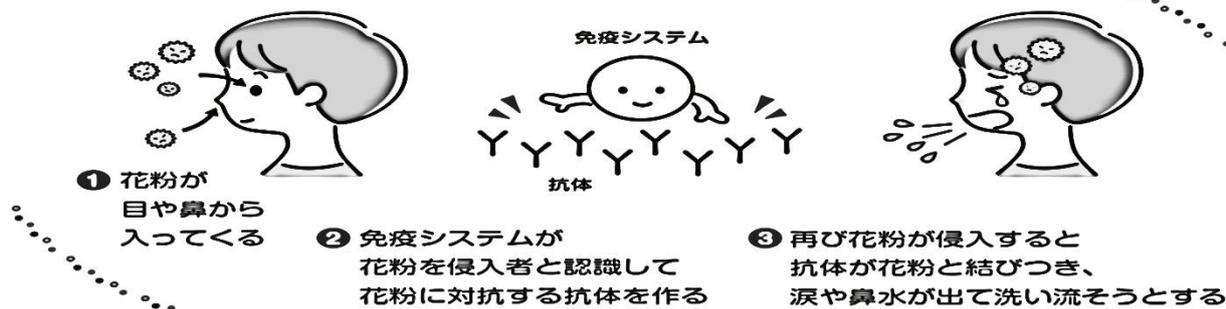




日の入りが遅くなり、日差しも明るく暖かくなってきたように感じます。「三寒四温」を繰り返し、季節は確実に春を迎えようとしています。今年も、感染症の流行がなく、寒くても元気に活動する姿がたのしいです。来週からの授業参観が楽しみです。

花粉症のメカニズム



花粉症	カゼ?	セルフチェック表	カゼ
何度も出る	くしゃみ		ときどきある
さらっとしている	鼻水		だんだん粘り気が強くなる
かゆみが出ることもある	目		症状はほとんどない
ほとんどない	せき		よくある



出かけるときはマスクや眼鏡をつける



ツルツルした素材の服を着る



玄関の前で花粉を払い落とす



外から帰ったらうがいや洗顔をする

ちょっと早めの服薬も効果的だそうです。

こんな日には注意

晴れて乾燥した日



雨が降った日の翌日



高気温
日中の最高気温が高い日



ありがとう は魔法の言葉

友 だちに優しくしてもらったとき、何かを手伝ってもらったとき、ちゃんと「ありがとう」と伝えていませんか？
感謝の言葉を口にすると、脳や体にいい影響を与えるホルモンが出ます。

セロトニン 心のバランスを整える

エンドルフィン 痛みを和らげる

ドーパミン やる気を出させる

オキシトシン 幸せな気持ちにしてくれる

体 の調子をよくするホルモンのおかげで、ぐっすり眠れたり勉強に集中できたり、いいことがたくさんあります。さらに、言った人も言われた人も、優しい気持ちになる魔法の言葉。「ありがとう」って今日は何回言ったかな？

***** 色覚の健康相談について *****

- ▲色覚検査とは？・・・色の見え方を調べる検査です。検査時間は2～3分です。
- ▲色覚異常って？・・・色の見え方には個人差があります。大多数の人と見え方が明らかに違うとき、医学的に色覚異常と診断されます。
- ▲色覚異常の人はどのくらいいるの？・・・先天性色覚異常は、男子の約5%（20人に1人）女子の約0.2%（500人に1人）の割合にみられます。
- ▲色覚異常と言われたら？・・・人にはそれぞれ得意なこと、不得意なことがあります。色覚異常も色に見え方に不得意なところがあるということです。
- ▲受けた方がいいの？・・・自分が間違えやすい色を知ることで、生活の中で注意することが分かります。また、ほとんどの職業に就けますが、中には制限のあるものもあるので、事前に調べておくと将来の職業・進路選択の参考になります。

現在、学校の定期健康診断では、色覚検査は実施されておりませんが、普段の生活の中で、お子さんの色使いが気になる方は、保護者の方の希望により、検査を行なうことができます。（以前検査を行った人は、行いません。）

なお、学校での検査は、スクリーニング（ふるいわけ）検査です。異常が見られた際は、眼科を受診してください。

検査を希望される方は、2/28（金）までに連絡帳で担任に「色覚検査、希望」とお申し出ください。3/5（水）に検査します。