

城東中学校
2025. 2. 28

今年の冬は、非常に厳しい寒さが続きましたね。最近の日射しはなんとなく春を感じる暖かさがあり、春はもうすぐそこまでやっています。3年生はもうすぐ卒業ですね。この3年間をふり返ってみて、あなたにとってどんな中学校生活でしたか？次の進路に向かってしっかりと進んで行ってください。



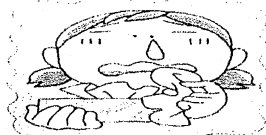
花粉症対策！！

花粉飛散シーズンが到来しました。今年は去年の夏が非常に暑かったため、例年よりも早くシーズンが始まっているようです。早い地域では2月上旬からスギ花粉の飛散が報告され、花粉症の症状は、多い順に「鼻水」「くしゃみ」「眼のかゆみ」です。予防策として「マスク」「病院での診察・治療・医薬品」「目薬」「ヨーグルト」「市販薬」となっています。ヨーグルトに入っている乳酸菌は、腸内環境を整え、免疫機能を正常に保つといわれており、鼻炎などアレルギー症状の改善が期待できます。花粉症は症状が出るまえから対策を心がける方が症状がひどくならないと言われていますから、早い目の対策を考えましょう。

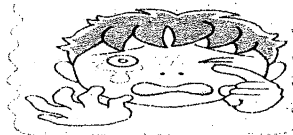
【花粉症の症状】



くしゃみ

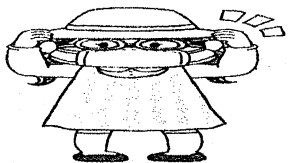


鼻水



目の充血・かゆみ

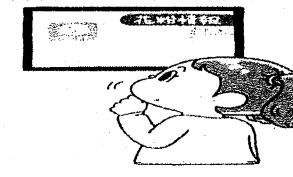
【花粉症対策】



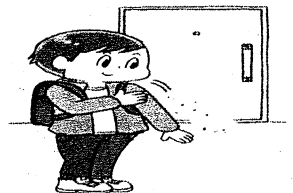
マスク・帽子・メガネをつける



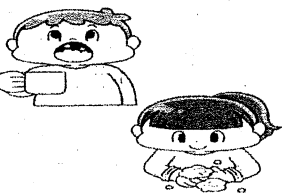
ツルツルした素材の服を着る



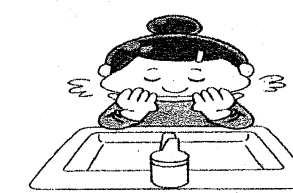
花粉情報をチェックする



玄関で花粉を払い落とす



手洗い・うがいをする



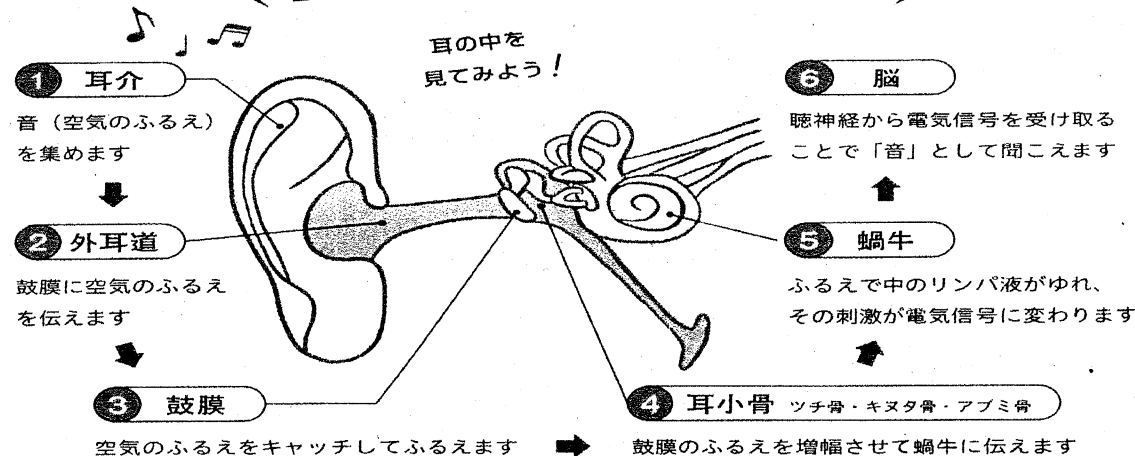
顔を洗う



3月3日は耳の日です！！

～耳を大切にしよう ☺～

音が聞こえるしくみ



イヤホン 難聴に 注意！



イヤホンなどで大音量・長時間聴く生活を続けると、耳の中の音を伝える細胞が少しずつ壊れ、聞こえにくくなるイヤホン難聴になるかもしれません。

イヤホン難聴は治りません。イヤホンは正しく使い、耳を守りましょう。

！ イヤホンの使い方

- ・周りの人の声が聞こえるくらいの音量にする
- ・1日1時間未満の使用にする

☺ 毎月19日は食育の日

3月は春のスタート月です。この季節の旬の食物は、冬の間に体に溜まった老廃物を外に排泄して、新陳代謝を高めて病気に対する抵抗力を高めてくれます。

3月の旬の食物をたくさん食べましょう。

たけのこ・・・利尿作用があり、体の中の老廃物を出す。

イチゴ・・・この季節に甘みが増し、ビタミンCが豊富にある。

ひじき・・・春の海では鉄分が豊富なひじきが美味しくなる。

