

みさき小学校
第12号
R7.3.3

ねんかん じぶん ぶ かえ 1年間の自分を振り返ってみよう

3月は学年のしめくくりの月です。この1年間を振り返って、できるようになったこと、成長したなあと思うことはありますか。「**目覚まし時計**を使って、一人で起きられるようになった」「**かみの毛を自分で結べるようになった**」「**人前で話**をすることに少し慣れてきた」など、きっとたくさんあるのではないかと思います。私たちはつい自分と人を比べてしまい、「**できていないこと**」に目を向けてしまいがちですが、1年前の自分と今の自分を比べると、「**できるようになったこと**」が見えてきますよ！

み 見えないところも**せいちょう**成長しているよ！



あなたがこの**1年間**でできるようになったことは何ですか。

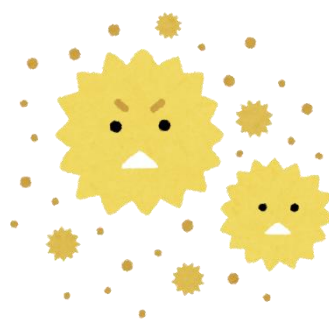
のうひんけつ き つ 脳貧血に気を付けよう！



卒業式や修了式では、時々、めまいや立ちくらみを訴える人
が見られます。立った姿勢が続いて、脳に血がうまく回らなくなり、
「脳貧血」という状態になるからです。ひどいときは、意識がな
くなって倒れてしまうこともあります。式の間、気持ちが悪くな
ったり、めまいがしたりするようなときは無理をせず、その場に座
りましょう。そして、近くの先生に声をかけてくださいね。

こうさ ちゅうい 黄砂にご注意を！

「黄砂」とは、中国やモンゴルから風に乗って飛んで
くる「砂」のことです。ただし、「黄砂」は単なる「砂」
ではありません。日本にたどり着くまでの間に大気汚染
地域を通過してくるため、カビや細菌に加えて、水銀など
の汚染物質もくっついていきます。そのため、体の中に入ると、
健康に悪影響を与える危険性が高いと考えられています。



これから春にかけて、「黄砂」が多い日には、皮膚のかゆみや
目のかゆみ、咳や鼻水などの症状が悪化します。「黄砂」
が多い日は、「マスクをつける」「手洗いをする」「外出をひかえる」
など、気を付けて過ごしましょう。

アレルギー性疾患をもつ人はとくに注意してくださいね。

ちなみに、鼻やのどにはフィルタリング機能があり、0.01
ミリメートル以上のものは、吸い込んでもほとんどが肺に届く前に
除去されます。しかし、「黄砂」は砂の粒が約0.004ミリメートルと
小さく、鼻呼吸していても肺まで吸い込まれてしまうことがあ
ります。



注意が呼びかけられた時は、マスクで「黄砂」を防ぐことが重要です！