

少しずつ陽ざしがあたたかくなってきました。春の足音がきこえてきます。

春は別れてと出会いの季節・・・春は何かと別れの多い季節ですが、別れと言えば『涙』。悲しい時やくやしい時に涙を流してなんとなくすっきりしたという経験はありませんか？涙の中の『ロイシンエンケファリン』という物質は、体の中で痛みやストレスを緩和してくれる脳内モルヒネ様物質の1つです。涙には、悲しみやくやしさを刺激を和らげて洗い流す力があると言われています。もしかしたら、涙を流すのは、新しい春を迎えるための準備なのかもしれませんね！

マールの旅!!

進路オールクリア! シャトル発進!

☐ 好ききらいなく残さずに食べた

☐ あいさつはきちんとできた

☐ 朝食、早起きができた

☐ 朝食をきちんと食べた

☐ 歯みがきをした

☐ 歯はかならず磨いた

☐ 家族とちゃんと会話していた

☐ ちあらいやうがいをした

☐ マルは決めた時間内にしていた

☐ 毎日楽しくすごせた

マールが7個以下だった人はもう1度、生活習慣を見直しましょう

なぜじゃない!? その症状は花粉症

(年間を通してアレルギーを引き起こす植物はいろいろあります)



かぜ		花粉症
ウイルス・細菌	原因	花粉
それほど続けては出ない	くしゃみ	何回も続けて出る
ねばり気があり、色もついている	鼻水	透明でさらさらしている
ほとんどない	目の症状	かゆみ、充血、涙が出る
37℃台の発熱をとまなう	熱	ほとんど出ない
とくになし	遺伝	家族にアレルギー体質の人がいる
短期間(1週間程度)で治る	発症の期間	花粉が飛んでいる時期は症状が出る



卒業おめでとうございます

3年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。これからは、それぞれ進む道が違いますが、3年間で得た大切な友達、忘れられない思い出、すばらしき学びを胸に、卒業してからの日々をさらに充実したものにするため、何事も努力を惜しまず頑張ってください。また、新しいよき出逢いを通して、ますます自分を磨き、いつも『明るさ』『笑顔』『思いやり』を忘れず、心と体を健康に夢と希望の実現に向けて、力強く・大きく羽ばたいて下さい。