

# ほげんだより8月



夏の青空にくっきり映えるひまわり。黄色い花の向きはいつも太陽を追っているのだと思っていました。でも実は違って、それはつぼみまでの話だそうです。成長すると、自分が決めた方に向けて動かないそうです。なんだか成長期の皆さんのようですね。夏休みはふだん出来ない経験がたくさん出来たでしょうか？今日から長い2学期が始まります。まだまだ暑い時期です。暑さに負けずに元気よく過ごして行きましょう。

はな ひ

## 8月7日は鼻の日でした。

こんな人はいませんか？

**鼻をすするのはキレイ**

鼻水が出たら、ズズッとすすっている…という人はいませんか。  
鼻水は、鼻に付着した細菌やウイルスを外へ洗い流すために出るもの。鼻水をすすると鼻の奥から耳へと細菌が流れ込んでしまい、中耳炎などを引き起こすことがあります。  
鼻水が出た時は、ティッシュを使って正しい方法でかむようにしましょう。

**正しい鼻のかみ方**

- ①片方ずつおさえてかむ
- ②ゆっくり、力を入れすぎずにかむ
- ③数回にわけて、小刻みにかむ



香害ってなに？



「汗のイヤなにおいを抑えたい」「いい香りを楽しみたい」と制汗剤や汗拭きシートを使っている人もいると思います。においエチケットとして周りに配慮して使っている人もいるかもしれませんが、でも、むしろ近くの誰かを苦しめているとしたら・・・。

制汗剤やワックスなどの整髪剤、服の香りづけをする柔軟剤には香料や化学物質が含まれています。こうした「香り付き製品」は、人によってはくしゃみや鼻水、頭痛や全身の倦怠感などのアレルギー反応の原因になります。

これらの健康被害は「香害」と呼ばれ、被害があってもなかなか言い出せない人もいます。香りの感じ方は人それぞれですが、その香りは本当に必要か。一度考えてみてください。

### 身体測定のお知らせ

来週、全校児童を対象にした身体測定を行います。測定は「半そで・短パン」で行います。忘れないように準備をお願いします。また、身長測定もするので、頭の上で髪の毛をしばらないよう注意してくださいね。