

ほけんだごより☆8月

令和元年8月23日
青木村立青木小学校
☆☆保健室発行☆☆



2学期が はじまります！



じゅうじつ なつやす おく
充実した夏休みを送ることができたでしょうか？

まだまだ暑いですが、今日から2学期が始まります。クラスにあるエアコンを上手に使用して残り少しの8月を乗り切りましょう。



生活リズム
そのまま
大丈夫？

なつやす あいだ みな せいかつ
夏休みの間、皆さんはどんな生活をしていましたか？夜更かし、朝寝坊
など、きっと少しはあったかと思えます。

でも、今日から1日の暑い時間を学校でお友達と過ごしていくには、元
き みなもと あさはん よる すいみん ひつよう
気の源になる朝ご飯と夜のしっかりとした睡眠が必要になります。

今日の夜から今までのだらだらはリセットして、早寝早起き朝ご飯で元
き す
気に過ごしていきましょう♪



8月7日は鼻の日でした

かお ま なか には やくわ し
顔の真ん中にある鼻の役割りって知っていますか？呼吸の時の空気の通り道
いがい はたら
として以外にもたくさんの働きがあるんですよ。

たとえば、吸い込んだ空気の加温や加湿、細菌や有害物質に対する防御は、まるで空気清浄機です。

ほか、においを感じる感覚器や、発声の時に音を響かせる共鳴器などの役割りもはたしています。

たいせつ やくわ も はな だいじ
大切な役割りをたくさん持っている鼻。これからも大事にしていましょ。

○ ○ ○ おおきなひとりごと ○ ○ ○

8月の最初に髪の毛を20cm以上切りました。そんなに長かったの？という驚きもありましたが、切り分けた髪の毛の少なさに老いを感じ・・・おいおい・・・少しガックリもしました。

なぜ私は20cm以上も髪の毛を切ったのか。実はドネーションカットをしました。ドネーションとは寄付という意味なので、髪の毛の寄付です。

ドネーションカット。恥ずかしながら私は知りませんでした。高校生の娘から教えてもらったのです。15cm以上か、31cm以上の髪の毛を細かい束に切り分けて、さらにそれを一つにまとめて送るのです。



五つの束に
しました。



五つを一つに
たばねます

私は大阪にある株式会社グローウイング つな髪事務局に送りました。この髪の毛は加工してかつらにするわけですが、主に脱毛症や小児がん、ストレスが原因で、頭髪に悩みを抱えている子どもたちのために使用されるそうです。

金額はとても高価なものだそうですが、本物の髪の毛を使用しているので違和感なく使えるのだそうです。興味のある髪の毛の長い方、ぜひ一度やってみてはいかがでしょうか？