



3月中旬になり少しずつ暖かくなってきましたね。立春(毎年2月4日ごろ)から春分(毎年3月21日ごろ)くらいの間に吹く、暖かく強い南風のことを「春一番」と言います。春の訪れを感じさせる名前ですが、別名「春のあらし」とも呼ばれており、荒れた天気になることが多いです。

強い風に乗って花粉や黄砂が大量に飛散したり、急に冬のような寒さに戻る「寒の戻り」があったりと、体への負担が大きくなる時期でもあります。

春だからと油断せず、服装で体温調節や花粉症対策をして新しい学年に向けてしっかり体調管理をしていきましょう！



受診・治療を済ませよう



めざせ、健康診断 オール「問題なし」！

準備リストを再確認



忘れ物はないかな？ 身だしなみも整えよう。

新生活が始まるよ！

準備はOK!?

なんだかんだ言って、第一印象って大事！

1日のスタートは何時？



余裕のある時間設定を。

自己紹介はどうしよう



自分ってどんな人？ どんな人になりたい？

花粉症対策を始めよう

3月になり花粉が飛ぶ季節になりました。すでに花粉症に苦しんでいる人もいれば、まだ大丈夫な人もいます。しかし、油断は禁物です。昨日まで平気だったのに急に目がかゆくなったり、くしゃみが止まらなくなったりするのが花粉症です。

普段の生活の中で少し気をつけるだけで症状を和らげることができます。花粉症の人もまだの人も効果があるのでしっかり対策しましょう。



鼻がつまるとむし歯になりやすくなる!?

鼻がつまると、つい口呼吸になりがち。すると、口が乾き、だ液の量も減ってしまいます。これにより、むし歯になりやすくなるのです。口呼吸になっているときは、しっかり歯みがきをするのはもちろん、いつもより意識して口のケアをすることが大切です。

口と歯を守るためのポイント

- こまめに水を飲む 口の中をうるおし、だ液を出やすくしてくれます
- マスクをする 口の中のだ液が乾くのを防いでくれます
- よくかんで食べる かむと、だ液がたくさん出てきます

つらい花粉症の時期ですが、口のケアも心がけてください