



### ☆花粉症の季節がやってきた！ それって かせ？ 花粉症？

インフルエンザの波が去ったと思っていたら、今度は花粉症が気になる季節となりました。連日、花粉の飛散状況は多めが続き、花粉症の人はつら～い毎日ではないでしょうか。そして、私もついに花粉症デビュー？をしてしまいました(\*\_\*; 最近を外に出ると、目がかゆくなってきます。花粉症の人も、そうでない人も、花粉症についてまずは知ることからはじめてみましょう^^

### 「花粉症」って何だろう？

花粉症は、スギやヒノキなどの花粉が、目や鼻のねんまくについて、目のかゆみやくしゃみ、鼻水、鼻づまりなどの症状を起こすアレルギーです。

かぜの症状と似ていますが、かぜが数日で治るのに対して、花粉症は、原因となる花粉が飛んでいる間は、症状が出続けます。

症状が長い間続く場合は、耳鼻科でみてもらいましょう。



・目のかゆみ  
・鼻水・鼻づまり

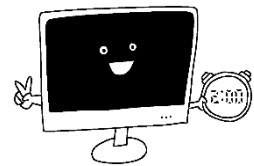
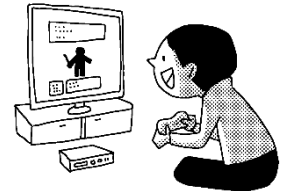


・激しいくしゃみ

### ☆今年度、最後の「ノーテレビ・ノーゲームデー」

先日3月11日は、今年度最後のノーテレビ・ノーゲームデーでした。日曜日ではありましたが、子どもたちは思った以上に頑張って取り組んでいてとてもうれしくなりました。保護者のみなさまにもご協力いただき本当にありがとうございます。

メディア（テレビやゲーム、スマホやタブレット）はとても便利で一概に悪いだけのものではないですが、「やりすぎ」てしまうと体にも心にも悪い影響を与えるものです。ルールを決めてメディアとの付き合い方を考えてみましょう。



### 卒業おめでとう

6年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。いよいよ16日は卒業式ですね。2年間見てきましたが、特に、この1年間は心も体も本当に成長したなあ！と感じます。伸びしろたっぷりのみなさん、中学校へ行ってもずっと応援しています。いつでも顔見せにきてくださいね～！

### 子どもたちの感想

そとであそんできもちよかったです。

最後のノーテレビ・ノーゲームでノーテレビが守られてよかった。

自分の目ひょうにちょうせんし、さいごまでそれをまもることができたのでよかったです。

これからもゲームやテレビをあまりしたりしないようにする。

