

ほけんだより

2月



令和8年2月2日(月) NO.13 万場小学校 保健室

1月の終わり～2月の始めは、1年の中で一番さむい時期です。寒さが厳しい日は、衣服や下着を重ね着したり、夜はゆっくりお風呂につかって体を温めたりしましょう。体温を上げることで免疫力も高まりますよ♪

花粉がとび始める季節です

花粉症は、スギやヒノキなどの植物の花粉を吸いこむことで、鼻水やくしゃみなどの症状が起こるアレルギー性鼻炎のひとつです。花粉症を予防するためには、症状が出る前から、できるだけ花粉を体の中に入れないようにすることが大切です。

出かけるときの対策



飛沫の飛散予報
をチェックする



帽子・マスク・メガネ
で防ぐ



ツルツルした素材
の服を着る

花粉症の症状>
鼻水・鼻づまり、くしゃみ、
目のかゆみなど

花粉症を悪化させる生活になっていませんか？

花粉症の症状は、生活習慣の影響も受けるといわれています。

睡眠不足

栄養不足

運動不足

ストレス

など…



乗の花粉が毎日季節を切り替わります。

花粉症は、花粉が飛び始める前または、症状が軽いうちに治療を始めることで、症状がで出るのをおくらせたり、軽くすることができると言われます。

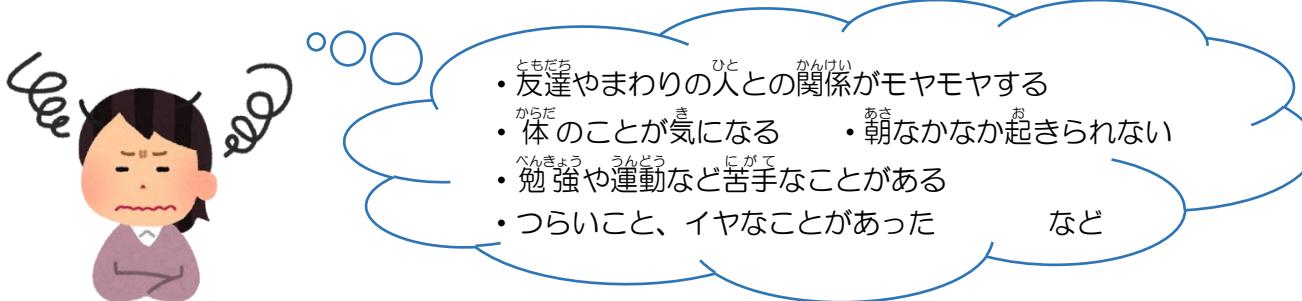
そろそろつらくなる時期かも…と思ったら、早めにお医者さんに相談しましょう！



2月の保健目標…・けんこうな心とからだをつくろう！

☆☆☆ じぶん 自分のこころのケアをしてみよう ☆☆☆

なやみごとや不安なことはありますか？



なやみごとや不安なことは、大きいこと・小さいことの差はあっても、だれにでもあると思います。また、理由がはっきりしていることもあれば、はっきりしなくて、なんとなく元気が出ない…ということもありますよね。

なやみごとや不安なことがあるときは…

- 自分で解決する方法を見つける。
- リラックスして気持ちを切りかえる方法を見つける。
- だれかに相談して話を聞いてもらったり、助けてもらったりする。
(家族・友だち・担任の先生・保健室の先生・スクールカウンセラー・電話相談など)

おに 鬼 を 福 の 神 に 変身させよう！

自分の心中に住んでいる鬼も、見方を変えると本当は福の神かもしれないよ。

たと
えば…



おに
わがまま鬼



きも 気持ちを
はっきり言える神



おに
あわてんぼう鬼



こうどう 行動
すばやい神

おに
おしゃべり鬼



だれ 誰とでも
仲良し神

