



令和7年2月3日
 練馬区立開進第三小学校
 校長 佐々木秀之
 養護教諭 多田 優子

新学期がスタートし、1月初めにインフルエンザA型で休む人が多くいました。今後も感染症を予防するため、体調が悪い時は早めに寝るなど、体を休めるようにしましょう。また、咳が出る場合はマスクをし、咳エチケットに努めましょう。

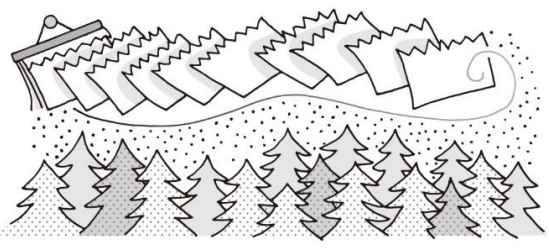


かふんしょう 花粉症ってなに？

2月に入って、スギやヒノキなどの花粉がたくさん空気中に飛ぶようになります。その花粉が体の中に入ると、それを外に出そうとくしゃみや鼻水などのアレルギー反応が起こります。それを花粉症といい、今の時期になると、花粉症の症状が出る人が多くなります。

この時期に注意

スギ花粉は飛散開始から1週間後～10日後くらいから量が増え始めます。その後4週間ほどが花粉がたくさん飛散する期間です。



この時間帯に注意

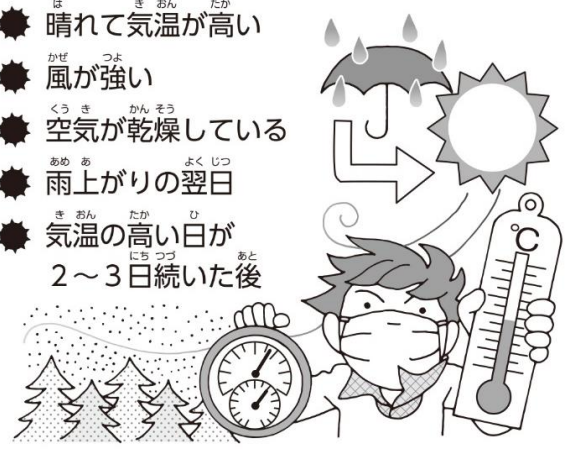
朝に飛び始めた花粉が都市部に届くお昼前後と、上空に舞上がった花粉が地上に落下してくる日没後が多くなります。



こんな日に注意

こんな天気の日には花粉がよく飛びます。

- ☀️ 晴れて気温が高い
- 🌪️ 風が強い
- ☀️ 空気が乾燥している
- ☁️ 雨上がりの翌日
- ☀️ 気温の高い日が2～3日続いた後



こんなときは花粉症対策の基本を徹底！

- 必要以上の外出は控える
- 花粉がつきにくい服装を
- 室内に入る前に花粉を落とす



こころ けんこう かんが 心の健康を考えよう



こころ きず
心が傷ついていてもわかってもらえない。また、知らないうちに友達を傷つけていることはありませんか？ うまくいなくて「イライラ」したり、悩みごとがあって「モヤモヤ」したり、そんなときは、自分にあった気分を変える方法を知っておくことが大事です。なにがあるか考えてみましょう。

こころも からだも パワーアップ!!

ゆっくりある

あさ 朝ごはんを食べる



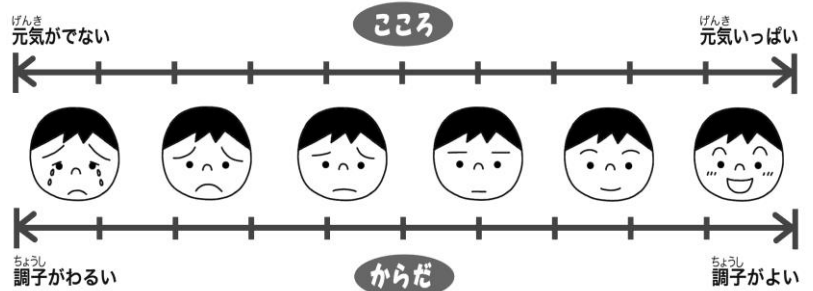
たの 楽しむ

ともだちと話す



こころとからだの状態をチェックしてみよう!

いま 今、あなたはどんな感じか、目もりの当てはまる位置に○印をつけてください。



ことば ちから あなたの言葉には力がある

あなたはどんな言葉を使っていますか？ 昔の人は「言葉はいきている」と考えていました。自分の思いを声に出して言葉にすると、「力」が生まれると考えていたのです。

ひごろ 日頃から「ありがとう」「うれしい」「だいじょうぶ？」というような、「ぽかぽか言葉」を使っている人には、温かい言葉やうれしいことが集まってきます。



とも 友だちにこんなことをしていませんか？

- 自分の考えを押しつける
- がんばっていることをからかう

どんなに仲が良くても、笑っていても
こころ きず
心は傷ついているかもしれません。

とも 友だちを大切に作るヒント

- 📍 元気がなかったら、声をかけて話を聞く
- 📍 いつでも感謝の気持ちを伝える

たいせつ 大切なのは相手の気持ちになって考えること。友だちとずっと仲良しでいよう。