

ほけんだより



【家庭数配布】

令和5年2月8日
練馬区立練馬小学校
保健室

校庭の梅の花が、少しずつ咲き始めました。まだ寒く乾燥した白が続いていますが、季節は春に向かっていきます。暖かくなると花粉が飛び始め、「花粉症」の人にとってはつらい時期がやってきます。

さて、2月3日は節分の日でした。節分は、「みんなが健康で幸せに過ごせるように」という意味をこめて「鬼は外！福は内！」と豆まきをして悪いものを追い出します。今年度はあと2か月ですが、病気に負けず元気に過ごしましょう。



花粉症の予防には

花粉症の原因になるスギ花粉は、地域によっては1月から飛んでいます。予防のためには、少しでも花粉を体の中に入れないことが大切です。早い時期から準備をしましょう。

外出時の服装

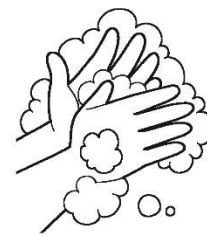


花粉がつきにくい服装をする

外から帰ったら



家に入る前に花粉をはらい落とす



手と顔を洗う



うがいをする

花粉症の主な症状

くしゃみ



鼻水



鼻づまり



目のかゆみ



かぜの症状と似ていますが、花粉症は花粉が飛んでいる間は症状が出続け、長引くのが特徴です。

少年写真新聞社2022

うらめん
裏面あり

できているかな？

やさしいコミュニケーション



かんしゃ きち
感謝の気持ちを
伝えてる



とも
友だちのいいところを
見つけられる



ことば
言葉づかいに
気をつけている



こま ひと
困っている人に
親切にできる



げん き
元気よく
あいさつをしている



あいて きち
相手の気持ちを
考えられる



あいて
相手のほうを見て
話を聞いている



こえ おお
声の大きさに気をつけて
あいさつしている



すなお
素直に
謝ることができる

いつもの自分を振り返って、
○をつけてみましょう。
いへん当てはまるかな？

大切なのは 相手を思いやる気持ち

<おしらせ>

ほけんしつ
保健室に、たくさんの落とし物や忘れ物が届いて
います。

こころあ ひと ほけんしつ
心当たりのある人は、保健室まで来てください。

