

ほけんだより

平成30年2月2日
練馬区立大泉西小学校
保健室

節分を迎え、春の気配を感じるようになりました。

今年はインフルエンザのB型が例年より早めに流行し、さらに複数の型のウィルスも含まれているようです。

そのため、ご家庭でも感染対策にご苦労されていることと思われます。

大泉西小学校でも8クラスが学級閉鎖となりましたが、閉鎖後の子供たちは元気を取り戻してきております。

しかし、一度かかったからといって安心せず、引き続きお気をつけください。



かぜに似てるけど…… 花粉症の特徴は？

れんぞく
連続して出る
くしゃみ



サラサラとした
みず はなみず
水っぽい鼻水

め
目のかゆみ



今年は花粉の飛散量が前年より
多いようです。

そろそろ花粉症対策も必要となり
そうです。

私たちの体と心には深いつながりがあり
ます。体調がよくないと気分が落ち込
んだり、悩み事によって体がだるい・重
い・または頭痛や腹痛が起きたりします。

そんなときには、体を休めたり、人と
話をしたり、好きなことをしたりして、
心の健康にも気をつけましょう。

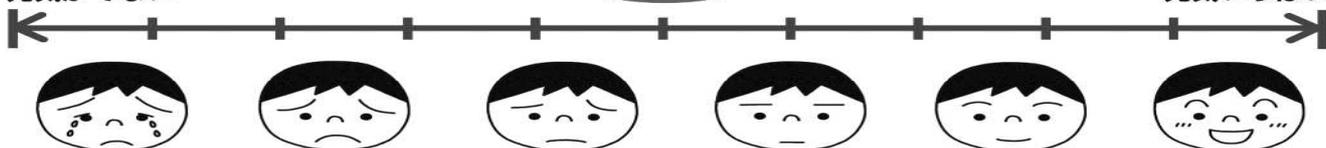
こころとからだの状態をチェックしてみよう!

いま、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。

げんき
元気がでない

こころ

げんき
元気いっぱい



ちようし
調子がわるい

からだ

ちようし
調子がよい