

# ほけんだより

平成31年2月7日  
練馬区立大泉西小学校  
保健室



立春が過ぎ、春を感じる季節となりました。  
心配されるインフルエンザですが、今のところ2クラス  
学級閉鎖をしたところで止まっています。

こころ けんこう かんが  
心の健康を考えよう

しばらくは寒暖の差が大きいようですので、引き続きご  
注意ください。

ことば  
あたたかい言葉をかけられると  
こころ  
心もポカポカになるね



こんなことばを  
つかっていますか？

スマホ・ゲームは  
じかん とき  
時間を決めて



ゲームなどじかん とき  
時間を決めて  
していますか？

## シーズン到来！ 花粉 症 予防対策



花粉 非常に多い  
テレビの花粉情報を  
毎日チェックする。



外出時にはマスクや  
メガネで花粉を防ぐ。



屋内に入るときには  
花粉を払い落とす。



症状がひどい人は  
病院を受診してみる。