

# ほけんだより 2月号

2月の保健目標

自分の気持ちを大切にしよう

令和6年2月22日（木）

下忍小学校 保健室

2月もあともう少しになりました。あたたかく過ごしやすい日が増えてきましたね。新しい季節の訪れを感じます。毎年花粉症の症状がではじめている子が増える時期でもあります。辛い症状が少しでも楽になるように、自分のからだを整えていきましょう。

## 花粉症の症状を軽くするために



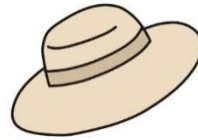
「わたしたち、花粉からあなたを守ります！」



普通のマスクでもOK。  
内側にガーゼをあてるとさらに効果があります！



目にはいる花粉量をへらせます。



髪の毛にも花粉はつきます。毎日のシャンプーも大事。



さらさら、つるつるとした素材がおすすめ。

## 花粉症予防にはこれも大切！

### ☆うがい・洗顔



のどに流れた花粉、顔についた花粉を流そう！

### ☆すいみん



くしゃみ、鼻水は体力をうばいます。たっぷり寝て、鼻粘膜も強くしよう！

### ☆そうじ



みんなで掃除して花粉を追い出そう！

## 保護者の方へ

花粉の飛散開始前または症状の軽い時から薬物を予防的に服用することで、症状の発現を遅らせたり、症状を軽くしたりする方法が用いられることが多くなっています。市販薬も使われますが、花粉症の症状が重い場合には、耳鼻咽喉科や眼科での受診をおすすめします。

# たんしょ ちょうしょ か 短所を長所に変えたいやき！



いらっしゃいませ！ポジティブたいやきやさんです！  
このたいやきやさんで、自分やまわりの人のことをさらに好きになったらいいな♪

たんしょ おも 短所だと思ふこともとらえ方を変えると、ちょうしょ 長所だったりします！



ほかにも・・・ ふざける → まわりを明るくする  
まわりを気にしすぎる → こころくばりができる  
あまえんぼう → 人にかわいがられる

保護者の方へ

## 学校保健委員会のご案内

日時 3/1 (金) 14:45~15:35  
場所 本校 体育館  
内容 演題「ヨガの考え方を活かす楽しい子育て術」  
講師 ヨガインストラクター 角田 恵子 様

学習参観（6年生を送る会）と学級懇談会の間の時間で行います。



事前アンケートにご協力くださった保護者の皆様ありがとうございました。当日角田先生のお話を聞いて、日々の生活が少しでもよくなるヒントをお持ち帰りいただければ幸いです。たくさんの方のご参加をお待ちしています。