



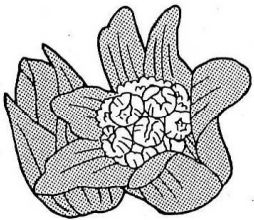
ほけんだより 2月号



福良小学校

春にかかりやすい花粉症を予防しよう

スギやヒノキなど、植物の花粉が体内に入ることによって起こる花粉症は、2月ごろから盛んになります。予防のためには、花粉を体に入れないことが大切です。



2月を「きさらぎ」と言って、寒さが一段と増して、着物を着た上にさらに重ねるといふことから、この名前がついたと言われます。

寒さは、まだまだ続きます。かぜ、インフルエンザの予防に心がけましょう。

ぶきのとう (食べられます)

インフルエンザ まだまだ流行しています



うがい・手洗い、予防接種、規則正しい生活でインフルエンザに負けない強い体をつくらう!!

自分のこと好きですか？

みんなひとりひとり「よいところ」も「よくないところ」もちがいます。ふだんはあまり「自分のことが好き」なんて、考えないかもしれませんが、たまにはゆつくりと「自分のよさ」について考えてみませんか？

パツチリしているから目がすきめ

なんでもチャレンジするところ

だれにでもやさしいところ

など

① マスク・メガネ



外出時は、マスクやメガネをして、花粉が体に入るのを防ぎましょう。

② 花粉をはらい落とす



家に入る前には、衣服の花粉をはらい落とし、花粉が室内に入るのを防ぎましょう。

③ うがい・手洗い・洗顔



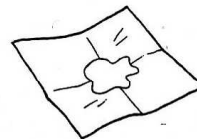
外出後はうがい・手洗い・洗顔をして、体についた花粉を落としましょう。

④ こまめな掃除



身の回りをこまめに掃除して、花粉を室内にためないようにしましょう。

なぜと似ている花粉症の症状



花粉症の症状は、かぜとよく似ています。鼻水が透明だったり、目のかゆみがあったりする場合は花粉症かもしれません。病院で原因を調べてもらいましょう。

たばこ・アルコールのさそいがあったら...

成長途中に、たばこを吸ったり、アルコールを飲んだりすると、体に悪影響をおよぼします。たとえ親しい人からのさそいでも、きっぱり断りましょう。



1月欠席0のクラス
1年生
3年生(2ヵ月連続)
スイネ!