

ほけんたより2月



北小学校 保健室 R5. 2月発行

2月4日は立春。この日から春分までの間に吹く、暖かくて強い南風のことを「春一番」と言います。春の訪れを感じる名前ですが、竜巻などを引き起こすこともあり、注意が必要です。

また、次の日には冷たい空気が流れ込んでくることも多く、まだまだ寒さには気をつけたい時期。暖かくして、春が来るのを待ちましょう。

2月の保健行事

- 2日(木) 北チャレ
- 3日(金) ピカピカ作戦
- 10日(金) 保健学習出前授業(2年)
- 21日(火) スクールカウンセラー柳田先生来校



花粉症の季節がやってきました

少しずつ花粉が飛び始めています。花粉症の人は、早めに病院へいくことをおすすめします！

花粉症? カゼ? セルフチェック



花粉症

- くしゃみが発作的に連続して出る
- 透明でサラッとした鼻水
- 熱はないか、あっても微熱
- 目のかゆみや、涙が出る
- 昼から夕方にかけて症状が強くなる
- 症状が2週間以上続いている

カゼ

- 時々くしゃみが出る
- 黄色く、ねばりけのある鼻水
- 微熱や高熱がある
- のどに痛みがあったり、せきが出る
- 時間に関係なく症状が出る
- 症状は数日でおさまる

みなさん、毎日笑顔でいますか? お友だちを言葉で傷つけていませんか? ふわふわ言葉を使って、北小がやさしさでいっぱいになりますように!

ふわふわことば

あいうえお

ありがとう



いっしょにやろう



うれしいよ



えがおがいいね



おめでとう



他に、どんなふわふわことばがあるかな?

2月3日は節分。鬼は外! 福は内! と豆をまいて、1年の幸福を願う日です。

この“鬼”は「目に見えない怖いもの」を表します。さて、あなたの中にある“鬼”は何ですか?

失敗するんじゃないか

自分のことが嫌い

怒られたらどうしよう...



怖いものはこころの中に住みつき、あなたを後ろ向きな気持ちにさせてしまうことがあります。

そんなあなたは、自分をほめることを習慣にしましょう。1日の終わりに、「今日もいっぱいがんばった!」と自分をほめてあげるのです。

さあ、言葉の“豆”をまいて、こころの“鬼”を追い払いましょう!



こころの鬼を追い払おう