

ほけんだより



2025年 2月

東小学校
ほけんしつ



暦の上では春とはいえ、まだまだ寒い日が続いています。でも、木々の枝先をよく見ると、小さな芽が付き始めているのに気づきます。春の準備をしているのですね。寒さで丸めた背中を、ぐーんとのばしてみましょう。気持ちよく、春が近づいてきた気がしませんか？

東小学校では、現在インフルエンザに
よる欠席者はいませんが、町内・県内で
流行しているので注意しましょう。



花粉症を予防しよう

花粉症は、スギやヒノキなどの植物の花粉を吸いこんだり、ふれたりすることで、鼻水やくしゃみ、目のかゆみなどの症状が起きます。そのため、花粉症の症状を軽くするには、できるだけ花粉を体内に入れないようにすることが大切です。

主な症状

くしゃみ

鼻水・鼻づまり

目のかゆみ



花粉を体に入れないためのポイント

花粉がつきにくい服装

室内に花粉を持ちこまない

外から帰ったら手洗い・うがい



「見たい」「知りたい」「やってみたい」などワクワクすることは脳にとって最高の栄養。脳は新しいことが大好きなのでやったことがないことをすると、さまざまな脳の領域が活性化します。悩みやイライラがたまっていると感じたらワクワクすることを探してやってみるのもいいですよ♪

心と体はとてなかなよし

心は目に見えませんが、でも疲れてくると、「気がついて」とサインを送ります。

こんな
体の症状
には注意

- ☐ お腹が痛い ☐ 頭が痛い ☐ 食欲がない ☐ イライラする
- ☐ 眠れない ☐ だるい ☐ 落ち着かない
- ☐ 集中できない ☐ やる気が出ない ☐ 人に会うのがめんどろ



うれしい、悲しい、くやしい、楽しい、みんなの毎日はいろいろな気持ちいっぱい。どれも大切な気持ち。でも、もし体にサインが現れたときは誰かに話してみよう。心の知らない間に元気をなくしているかもしれない。



なやみやイライラがあるときは・・・

自分がリラックスできる方法を考えてためてみましょう！

たとえば、こんな方法があるよ。参考にしなね♪



運動をする
友達と遊ぶ



すいみんをとる



本を読む
音楽をきく



話を
相談する

すいみんは自律神経を整え、ストレスを軽くする働きがあります。

話をすることは、脳を活性化させて気持ちをコントロールする力をつけます。

