



# 保健だより

2月号 旭中 保健室

2月の保健目標

## かぜの予防をしよう

インフルエンザによる欠席やコロナウイルス感染による欠席は、今は落ち着いています。しかし特に週明けの月曜日に急に増えることがあります。日頃の感染予防が大切です。



## 花粉症？

## かぜ？ 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

### かぜ

- 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

## 「笑う」準備はできていますか？



季節を表す言葉として、俳句などで使われる「季語」。山には四季に合わせた4つの表現があることを知っていますか？

はる	やま すら	なつ	やましたた
春	山笑う	夏	山滴る
あき	山粧う	ふゆ	山眠る

ちょうど今の時期は、静かに「眠る」山が、一斉に花開いて「笑う」準備を始めた頃ですね。

みなさんも、あと2カ月で次の学年に。笑って新年度を迎えられるよう、準備はできていますか？ 借りたままになっているもの、

謝っていなかったこと…今のうちに、スッキリしておきましょう。

そして、体調管理も大切なポイント。早起き朝ごはん、残りの2カ月もがんばりましょう！



できて  
いるかな？

# やさしいコミュニケーション

いつもの自分を振り返って、  
〇をつけてみましょう。  
△をつけてはまるかな？



感謝の気持ちを  
伝えていく



友だちのいいところを  
見つけられる



言葉づかいに  
気をつけている



困っている人に  
親切にできる



元気よく  
あいさつをしている



相手の気持ちを  
考えられる



相手のほうを見て  
話を聞いている



声の大きさに気をつけて  
あいさつしている



素直に  
謝ることができる

## 花粉が 飛ぶ時期です

- Q1 花粉の飛ぶ量が多いのは？
- ①雨が降る前
  - ②雨が降ったあと
- Q2 花粉がつきにくい服は？
- ①ツルツルの服
  - ②モコモコの服

こたえ  
Q1: ② Q2: ①

雨が降った次の日は、気温が上がる  
ことが多く、たくさんの花粉が飛びま  
す。また、急に暖かくなった日や、風  
が強い日も注意が必要です。  
表面がデコボコしている服は花粉が  
つきやすいので、綿やポリエステル  
などの素材を選びましょう。



## 好きにはいろいろな形がある

- ぼくは男の子で  
男の子が好き
- 私は女の子で  
女の子が好き
- 私は女の子で  
男の子が好きときも  
女の子が好きときもある



「好き」だと思ふ相手の性  
別は、男は女、女は男とは限  
りません。「誰を好きになる  
か」は、その人の大切な個性。  
いろいろな「好き」の形があ  
っていいのです。