

げんきだいすき 2 がっごう月号

令和7年2月3日(月) ほけんしつ No. 10

2月3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！

花粉が飛び始めています

そろそろスギ花粉が飛散し始める季節です！

花粉症の症状



はなみず 鼻水
はなみず 鼻づまり

当てはまったら、花粉症かもしれません。一度、専門のお医者さんに診てもらいましょう！

対策

ぼうし 帽子・マスク・メガネをつける

つるつるした素材の服を着る

からん はら お 花粉を払い落とす

せんがん 洗顔する

てあら 手洗い・うがいをする

てんき よほう 天気予報で花粉の量をチェックする

花粉症ではない人は？
校舎に入る時は、服や髪についた花粉をはらうなど、思いやりをもてるといいですね！

花粉の量が多い日



かぜ つよ い 日 風が強い日

あめ が 降った 翌日 雨が降った翌日

は 晴れの 日 晴れの日

きおん たか い 日 気温が高い日

花粉症とは・・・？
人の体は花粉が中に入ると、外に出そうとします。それが必要以上に起こるのが花粉症です。

2月5日は笑顔の日

笑いの効果



記憶力が上がる リラックスする 免疫力が上がる 幸せを感じる 仲良くなる

友だちを大切に

友だちにこんなことをしていませんか？

- 自分の考えを押しつける
- がんばっていることをからかう



どんなに仲が良くても、笑っていても心は傷ついているかもしれません。

- ♡ 元気がなかったら、声をかけて話を聞く
- ♡ いつでも感謝の気持ちを伝える

友だちを大切にできるヒント

大切なのは相手の気持ちになって考えること。友だちとずっと仲良くいられたらいいですね。

風邪・インフルエンザ流行中！

まだまだ注意！冬の感染症



手洗い・うがいをする マスクをする 人混みを避ける 規則正しい生活をする



十分な睡眠やバランスのよい食事での抵抗力を高めましょう！

寒くて空気が乾燥する冬は、風邪やインフルエンザが流行りやすいです。自分でできる対策をしましょう。

寒い日に気持ちよく寝るコツ

寝る前

布団を温める
布団乾燥機や湯たんぽなどで温めておけば、冷たい布団に入らずにすみます。

寝るとき

部屋を加湿する
空気が乾燥すると風邪をひきやすくなります。加湿器や濡れタオルで部屋を加湿しよう。

湯につかる

体温が下がる時に眠くなるので、湯につかって体温を上げましょう。

汗を吸う素材の服を着る
寝ている間には汗をたくさんかくので、汗を吸う綿などの素材の服を着て寝ましょう。