

ほけんだより 2月

令和7年2月27日
宇奈月小学校
保健室

2月3日に立春を迎え、暦の上では春が来ましたが、雪がたくさん降ったり、気温が低かったりと、まだまだ冬のようにです。引き続き体調管理に気を付けて、元気に今年度を終えてほしいと思います。

ふせごう!花粉症

帽子をかぶる

→花粉は髪の毛につきやすい

マスクをつける

→鼻とあごをすきまなく、きちんと覆う

ツルツルした素材の上着を着る

→家に入る前、服についた
花粉を落としやすい



メガネをかける

→ゴーグル型で目の周りを
覆うものがおすすめ!

どんな時に花粉は飛ぶ?

- ・午前中と日が暮れた後の2回ピークがある
- ・雨が降った後の晴れた日、風が強い時に多く飛ぶ

＼自分を大切に!／

心の健康

保健室にいますと、子供たちの相談を受けることがあります。友達や勉強のこと、体調のこと等、子供であっても、様々な悩みや不安を抱えているのだと感じます。これからも思い悩むことはあるでしょう。そんな時、悩む自分を受け入れ、自分に合ったリラックス方法を今のうちから見付けていってほしいと思います。そして、子供たちにとってご家族の存在は大きな支えです。今後も、ご家庭でのあたたかい声かけへのご協力をよろしくお願いいたします。

おすすめのリラックス方法

- ・好きな音楽を聴く。
- ・ゆっくりお風呂につかる。
- ・好きなものを食べる。
- ・友達や家族等、話しやすい人に話してみる。 など

