

ほけんたより 2月

山瀬小学校 保健室
令和6年2月1日

2月3日は節分です。4日は立春といい、春が始まる日です。まだまだ寒い日もありますが、少しずつ草や花、虫などに変化があり、春を感じられるようになります。また、花粉もそろそろとび始める時期です。今年は去年に比べて、花粉の量が少ないと予想されていますが、早めの対応を心がけましょう。

●●● 春の花粉症 ●●●

2月ごろからスギ花粉やヒノキ花粉が飛び始めるため、花粉症の人は、くしゃみ、鼻水、目のかゆみなどの症状が現れます。

目がかゆいときは冷たいタオルで目を冷やしたり、鼻づまりがひどいときは温かいタオルを鼻に当てたりすると、一時的に症状が落ち着きます。

症状がひどいと、夜眠れなくなって睡眠不足になったり、集中力が低下したりするなどの問題も起こるので、耳鼻咽喉科できちんと治療をしてもらうことも大切です。



目のかゆみ

冷やす



鼻づまり

温める

○ 花粉症対策としてできること

① 外に出るときは

マスク・ぼうし・めがねをつける

③ 家に入ったら

すぐに手あらいがいをする

そのとき目や顔も一緒にあらうと◎



② 家の中に入る前に

花粉をよくはらう



心も体も元気に過ごそう！

● 一日一つ ちいさなハッピーを見つけよう。

「給食に好きなものが出た」、「なわとびがたくさんとべた」、「テレビのうらないが1位だった」などなど…。ちいさくても毎日やったあ！と思えることがあるはずです。ハッピーさがし名人になろう♪

● ストレス(心のつかれ)と上手につきあうためにできること

★ やってみよう★

心のつかれをとる方法

- 誰かに話を聞いてもらう
- 体を温めてリラックスする
- 自分をほめる
- 生活リズムをととのえる
- 好きなことをする(音楽を聞く・おでかけするなど)

笑顔は 心とからだの元気のもと



★ 見直してみよう★

生活習慣

- 運動をする
- 寝る1～2時間前に、ゆっくりお風呂につかる
- 布団に入る1時間前には、ゲームやスマホを使わない
- おそくても10時までに寝る！(布団に入る)



あなたの元気が
ですか？



● それでもつらいとき、なやんだときは、だれかに相談しましょう。

みんなのまわりには、おうちの人、先生、お友だち…たくさんの方がいます。自分が一番話しやすい人に、お話してみよう！みんなのために、一緒に考えてくれる人は必ずそばにいますよ。

