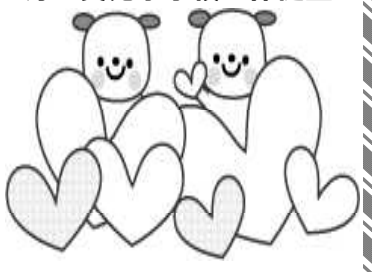



ほけんだより 2月

2022年 2月 貞光小学校 保健室

再び徳島県内でも新型コロナウイルス感染症にかかったというニュースを連日聞くようになりました。寒い日が続きますが、外から帰ってきたら、冷たい水をがまんして手洗い、うがいをしっかり行っていきましょう。

また、2月4日は立春です。この日は春の始まりの1日と言われ、立春を過ぎて最初に吹く強い南風は「春一番」と呼ばれます。「春一番」の吹く頃からだんだん暖かい日が増えてきます。元気に春を迎えられるようにしましょうね。






かぜかな?
花粉症かな?

2022年の四国地方のスギ花粉飛散開始時期は、例年くらいで2月上旬から花粉シーズンみたいです。
「くしゃみ」が出て、かぜかな？ 花粉症かな？ と迷う人もいます。どっちに当てはまるかチェックしてみましょう。

カゼの可能性大


- 37度台の微熱がある
- のどが痛い
- せきが出てきた
- 鼻水が粘っている
- 目はかゆくない
- 2、3日目のピークの後、徐々にマシになっている



あたたかくして、
休養しよう！

花粉症の可能性大

- 熱はない
- くしゃみが立て続けに出る
- 鼻づまりがひどい
- サラサラの鼻水が出る
- 目がかゆい
- 2週間以上、症状が続いている



病院で診察して
もらおう！

言葉の力 こんなとき何と言う？

ひとを元気にする言葉と、いやな気持ちにさせる言葉があります。



早くしろ
じゃま
ばか
へたこと
あほ
うるさい

ちくちく鬼



おはよう
ごめんなさい
ありがとう
だいじょうぶ？
すごいね
元気出して
おめでとう
いっしょにがんばろう

ふわふわ鬼

☆こんなときどんな声をかけるかな？
ふわふわオニの豆をヒントに考えよう！

●ケース1

ゴフクールで賞をもらった子に



●ケース2

投げたボールが当たってしまった子に



