



きよはらひがししょうがっこう
清原東小学校
令和8年2月

2月4日は「立春（りっしゅん）」です。カレンダーでは、もう春がスタートしました。「こんなに寒いのに春？」と思うかもしれませんが、梅の花が咲き始めたり、日が暮れるのが少し遅くなったり、小さな春がたくさん隠れています。

今のクラスでの生活も残りわずかですね。思い残すことがないように、1日1日を大切に過ごしていきましょう！

2月の保健目標
心の健康を考えよう

友達とうまく いっている!?



友達とどう付き合っ**て**よいかわからないと、悩んでいませんか。実は、そう悩む人は少なくありません。「あの人は付き合い上手でいいなあ」と思**っ**ていても、意外に本人は悩んでいることもあります。友達と楽しくな**ご**やかに付き合いた**い**なら、こんなことを意識してみませんか。

●頭から否定せずに、相手の話を聞く

●人の悪口を言**わ**ない

●見栄や意地を張**ら**ない

ただし、相手を気遣うあまり、いつも自分が我慢する必要はありません。友達の数が多ければ多いほどよいわけでもありません。よい友情は、ゆっくり育つもの。焦らなくても大丈夫ですよ。

優しい言葉で
心もポカポカに



花粉症対策 を始めよう



スギ花粉が飛散し始める季節になりました。くしゃみ・鼻水・目のかゆみ…花粉症の人にとっては辛い時期が始まります。少しでも花粉を体内に入れないために、日ごろからできる予防対策を試みてください。

①ぼうし・メガネをつける



②手洗いうがいをする



③顔を洗う



④花粉をはらい落とす



⑤つるつるした素材の服を着る



⑥天気予報で花粉の飛ぶ量を
チェックする



症状が辛いときには、はやめに
病院を受診しましょう！