



きよはらひがしおうがっこう  
清原東小学校  
れいわねんがつ  
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、1日1日を大切に過ごしていきましょう！

## ともだち 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。

がつ ほん もくひょう  
2月の保健目標  
心の健康を考えよう

やさ ことば  
優しい言葉で  
心もボカボカに



## 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してみてください。

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！