

SUKU² ほけんだより 2月

いちばんさむ きせつ がつ
一番寒い季節，2月になりました。ここまで寒くなれば，あ
とは暖かくなるのを待つばかり！いよいよまとめの時期です。
体調崩すことなく，学年の締めくくりに向かえるよう，生活
習慣や日々の感染症予防を徹底していきましょう。

今月の保健目標
元気に体を動かそう

宇都宮市立清原北小学校 保健室

花粉症の季節です

かふんしょう
花粉症とはアレルギーの一種で，スギやヒノキなど草木の花粉に過剰に体が反応することを指し
ます。花粉症の症状には・・・



はな
鼻づまり・鼻水



くしゃみ



めのかゆみ



のどの痛みなど

花粉症といっても，多くの症状が風邪などと似ています。場合によってはアレルギー反応から
発熱する人もいます。「体調がいつもと違うかも…」と思ったら，まずは病院で診てもらうように
しましょう。



見えない相手との やり取りに気をつけて…

ゲームやネットの世界では，顔を合わせずに
交流がもてます。顔が見えないからこそ「いい
人かも」「この人は大丈夫」と思い込んでしまい，
事件や問題になることも多いのを知っていますか？

相手に個人的な話をしていませんか？お家の
人に言えるやり取りですか？楽しいからこそ，
気をつけていかなければ
いけませんね。お家の人
ともしっかり話し合っ
ておきましょう。



水道の蛇口を 清潔＆下向きに

水道を使用した後は，蛇口を下向きにし，水
がたまらないようにしましょう。また，石けん
や汚れが残らないよう，水をかけてきれいにし
ましょう。

自分だけでなく，次の
人を思いやる生活をしてい
きましょう。



～保健委員会からのお知らせ～

保健室前に，おすすめのストレス発散やリラッ
クスの方法を掲示しました！

ぜひ見て，実践してみてください☆☆