

ほけんたより2月

令和5年2月1日 菅原小学校 ほけんしつ

1月から常総市でもインフルエンザの流行がみられ、市内の小中学校で感染者が増えています。今までと同様、手洗い・うがい・消毒などの基本的な感染症対策を心がけ、毎日元気いっぱいにご過ごせるようにしましょう。まだまだ寒い日が続くので、あたたかくして過ごしてくださいね。

かみんしょうたいさく はじめてよう！花粉症対策

そろそろ花粉が飛ぶ時期です。花粉症とは、スギやヒノキなどの植物の花粉を吸いこむことで、くしゃみや鼻水、目のかゆみなどのアレルギー症状を起こす病気です。

◆合言葉は「つけない」「落とす」

つけない <<出かける前に>>



ポリエステルなど、
すべすべした服を着よう



ぼうし・マスク・めがねを
つけて出かけよう

落とす <<外から帰ってきたら>>



玄関で花粉を
はらい落とそう



手洗い・うがいを
しよう



顔をあらおう

◆早めにお医者さんにみてもらおう！

花粉症と思われる症状が出たら、早めに専門のお医者さんに診てもらいましょう。

また、花粉症と診断されている人も、症状が出る前に早めに治療を開始すると、

- ① 症状が軽くなる
- ② 症状が出る期間が短くなる
- ③ 1番つらい時期に使用する薬の量を減らせる などの効果が期待できます。

花粉情報をチェックして、早めに対策しましょう！



「あいて」も「じぶん」も大切にしていますか？

みなさんは、相手を思いやる行動ができていますか？ふだんの自分をふり返ってみましょう。



元気よく
あいさつをしている



困っている人に
親切にできる



声の大きさに気をつけて
あいさつしている



相手の気持ちを
考えられる



友だちのいいところを
見つけられる



感謝の気持ちを
伝えている



相手のほうを見て
話を聞いている



素直に
謝ることができる



言葉づかいに
気をつけている

お互いが気持ちよく過ごすためには、相手を思いやる気持ちが大切です。しかし、自分を大切にすることができていないと、相手を思いやる気持ちもなかなか持てません。まずは自分自身を大切にすることから始めましょう。

不安なことや心配なことはありませんか？

こんな体の変化が起こったときは、心がかたまってしまっているサインかもしれません。

- ・食欲がない
- ・よくねむれない
- ・体がだるい
- ・やる気が出ない
- ・イライラする
- ・急に涙が出る
- ・なんとなくもやもやする
- など・・・

家族や友達、先生に話しづらいこともあると思います。そんなときは、他にも相談できる場所があります。もしも悩んでいることがあれば、一人で抱え込まず、利用してみませんか？専門の相談員の方が話を聞いてくれます。

●子どもホットライン

電話番号：029-221-8181
相談できる時間：毎日、24時間受付

●チャイルドライン

電話番号：0120-99-7777
相談できる時間：毎日、16時～21時

●24時間子供SOSダイヤル

電話番号：0120-0-78310
相談できる時間：毎日、24時間受付

