

ほけんだより
旭丘小学校

いのち

じぶんのいのち、みんなのいのちをたいせつにしよう。
2023年(令和5年)2月20日



立春を過ぎ、**風間は暖かく感じる日が増えてきましたね。**さて福山市でも、2月初めからインフルエンザが本格的に**流行し始めました。**また、花粉症にも**気をつけたい**時季です。「**早ね早起き・バランスのよい食事・適度な運動**」を心がけて、残りの1か月を元気に過ごしていきましょう。

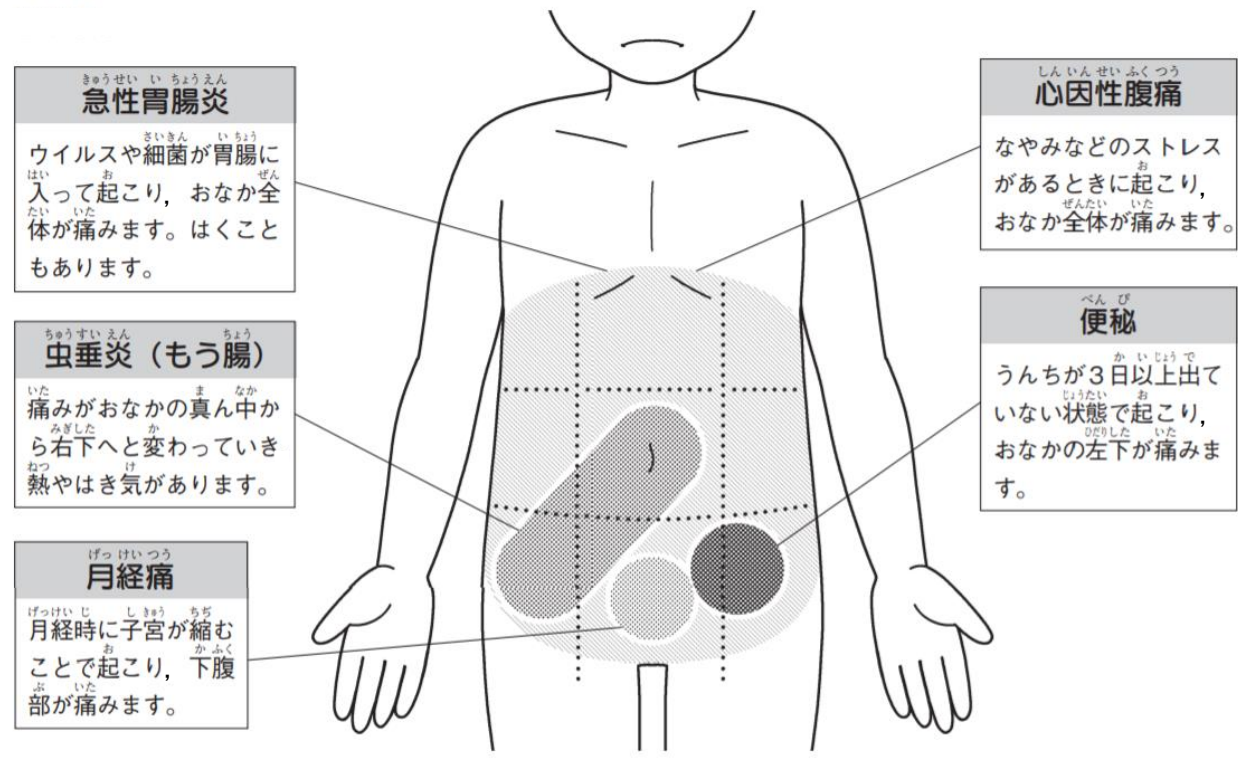
花粉症の季節がやってきました

あいことば 合言葉は **つけない** お **落とす**

2月20日は「アレルギーの日」、17日～23日は「アレルギー週間」です。アレルギー症状を引き起こすスギやヒノキの花粉は、これからピークを迎えます。花粉を「**つけない**」「**落とす**」をポイントに、体の中に入る花粉の量をできるだけ減らしましょう。

小学生に多い腹痛と痛む場所の目安

トイレがまんしたり、冷たいものを食べすぎたりすると**お腹が痛くなりますが、不安なやみがあるときも、お腹が痛くなる**ことがあります。いつから、どこが、どう痛むのかを伝えることができると、原因を見つけやすくなります。



マスク
花粉を吸いこむ量が $\frac{1}{3} \sim \frac{1}{6}$ に!

帽子
つば付きの帽子で、顔と髪につく花粉を減らそう。

メガネ
目に入る花粉が最大で $\frac{1}{2}$ に!

スベスベした服
ポリエステルなどがおすすめ。

落とす
家に入る前に落とす
家の中に花粉を持ち込まないようにしよう。

うがい
のどに流れた花粉を取り除こう。

顔を洗う
目や鼻の周りは特に丁寧に洗おう。

※どのように痛むかは、そのときどきでちがいます。

痛み方の例:

- ちくちく
- ずーん
- きりきり
- ぎゅるぎゅる
- むかむか

◆健康の記録について◆

身体測定の結果を記入した健康の記録を2月28日(火)にお返しします。ご覧になりましたら、表紙の保護者印欄に押印の上、担任へ提出してください。

提出期日：3/3(金)