

ほけんだより

福山市立駅家西小学校
ほけんしつ
2024年(令和6年)
NO.13



2月5日はニコニコの語呂から「えがおの日」だそうです。笑顔はそれだけで体のめんえき力がアップしたり、リラックス効果があったり、周りの人を元気にしたりする力があるようです。お互いが笑顔になれるような会話や言葉づかいを意識していきたいですね。

この症状はカゼ? それとも花粉症?	カゼ	花粉症
鼻水	粘りがあって黄色っぽい	透明でサラッとしている
くしゃみ	1回~数回くらい	連続で何度も出る
熱	微熱(38℃くらいまで)	ほとんど出ない
症状が強く なる時間帯	1日中だいたい同じ	起きてすぐ、昼間、日が暮れるころ

きになる症状がある人は相談してくださいね

できているかな? やさしくやさしく

感謝の気持ちを伝えている	友だちのいいところを見つけられる	言葉づかいに気をつけている
困っている人に親切にできる	元気よくあいさつをしている	相手の気持ちを考えられる
相手のほうを見て話を聞いている	声の大きさに気をつけてあいさつしている	素直に謝ることができる

花粉症の季節がやってきました! かふんしょうたいさく はじ 花粉症対策を始めよう!

OK! OK! OK! ぼうし 帽子・マスク・メガネをする	つるつるした素材の服を着る	花粉を玄関ではらい落とす
てあら 手洗い・うがいをする	せんがん 洗顔する	てんきよほう かふん りょう 天気予報で花粉の量をチェック