

# ほけんだより 2月



2月4日は「立春」で、春の始まりの日。立春を過ぎて初めて強く強い南風を「春一番」。2月19日は「雨水」で、雪どけ水がチロチロ流れだすころです。暦で春が顔をのぞかせていますが、まだまだ寒い時期です。かせ予防に力を入れて冬を乗り切りましょう！

H28. 2. 5(金)  
丹波小保健室

今月の保健目標☆

自分の体の  
成長を知ろう



## ☆2月8日～19日限定で手洗いチェッカーが保健室でできます☆

お家の人と読んでね

【手洗いチェッカーとは】

①蛍光剤の入ったローションを手にならしてから、手を洗います。

②ブラックライトを使用して、手の洗い残しを光らせて確認します。

・ローションの成分は、保湿剤、安定剤、蛍光剤です。※アルコール製剤を含んでいません。

・ブラックライトを直射しないように配慮された機材を使用します。

【おながい】

アレルギーや皮膚疾患などの心配から、手洗いチェッカーの使用を控えた方がよい場合はお子様にお伝えください。

手洗いチェッカーをしてみたい人は先生に言いに来てください♪



## みんな同じでなくて当たり前

1年間でどのくらい背が伸びましたか？どのくらい体重がふえましたか？体つきが変わったり、「心の感じ方が変わったな」と思う人や「こんなことができるようになったよ」と思う人もいるかもしれませんね。でも、体や心の成長の仕方は、人それぞれ。花にたくさんの種類があって、咲く時期がさまざまなように、人も成長する時期や仕方は一人ひとり違うのです。

人よりも遅いことを心配  
しなくてもいいのです



人よりもおどっていると  
心配しなくてもいいのです



自分よりも成長が  
遅い人のことをからかわない



みんな同じでなくて当たり前です。でも、どうしてもなやんでしまう人は、まわりの人に相談してみましょう。「みんなちがうんだ」「同じなやみをかかえている人はたくさんいるんだ」と安心できるかもしれません。



## スギ・ヒノキの花粉症に気を付けよう！

こんな日は要注意！

- ・晴れて気温が高い
- ・空気が乾燥
- ・風が強い
- ・雨上がりの次の日



症状は

- ・まぶたがはれる
- ・鼻水・鼻づまり
- ・のどのかゆみ・目のかゆみ
- ・頭が重い・くしゃみ、せき

### ☆花粉症対策☆

がい 外出するとき	ふだんから	い 家に帰ったら
マスク、めがね を身に付ける 	しつない 室内をせいけつ にする 	げんかん 玄関前で花粉を はらい落とす 
つるつるした 素材の服を着る 	バランスのよい 食生活をする 	手や顔をよく 洗い、うがい をする 