

# ほけんだより2月

千早小吹台小学校  
保健室 2019.2.13

体調不良の人が、いつもに比べると増えています。今の千早小吹台小学校では、インフルエンザや胃腸炎の流行はありませんが、どちらも一度流行が始まると、短い期間に多くの人に感染します。決して油断はせず、**手洗い・うがい**等の予防を続けましょう。

## かぜは そと～！ けんこうは うち～！

予防のポイントをおさえて…

- 手洗い・うがいをする
- 好ききらいせずなんでも食べる
- すいみんをしっかりとする
- のどの乾燥をふせぐ(マスク、加湿器など)

## シーズン到来！花粉症 予防対策

花粉非常に多い

テレビの花粉情報を毎朝チェックする。

外出時にはマスクやメガネで花粉を防ぐ。

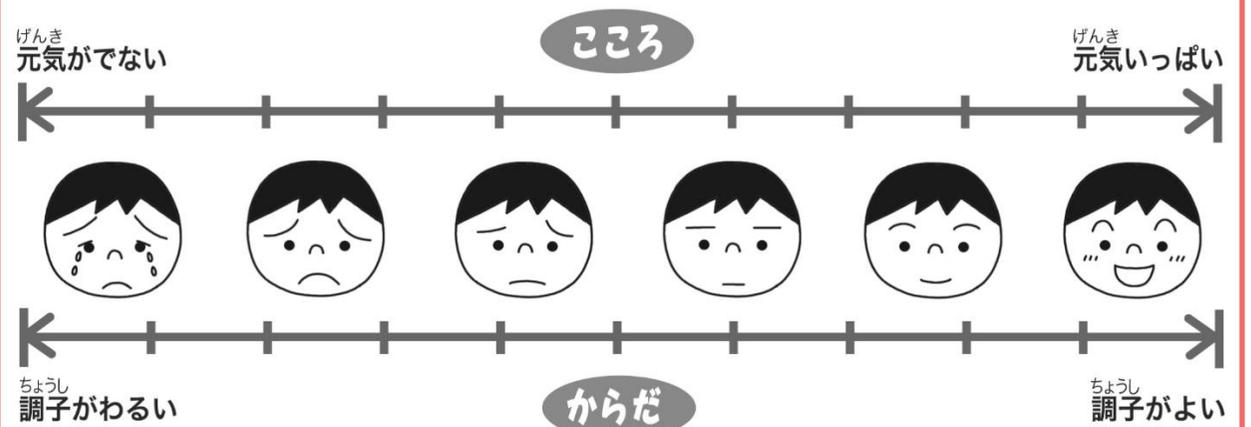
屋内に入るときには花粉を払い落とす。

症状がひどい人は病院を受診してみる。

# 2月の保健目標 楽しい学校生活を送ろう

## こころとからだの状態をチェックしてみよう！

今、あなたはどんな感じが、目もりの当てはまる位置に○印をつけてください。



毎月、大人気の保健室の前の掲示♪  
今のテーマは、「心の健康」です。  
【心の健康チェック】【ふわふわ言葉おみくじ】  
【気持ちがしんどいときは…】【順番に並べよう】  
～おみくじを引いて出た言葉を使っていこう♪～

### イライラ、不安を感じたら

### あたたかい言葉をかけられると心もポカポカになるね

ありがとう やさしいね

だいじょうぶ? がんばって