

# ほけんだより 2月

令和7年2月14日（金） 熊野第三小学校

2月は、1年のうちでもっとも寒い時季。  
まだ日が短く、夕方にはすぐ暗くなることも  
あって、どうしても家の中、部屋で過ごす時  
間が長くなりますね。そのため、学校での外  
遊びの時間が大切になります。



外での運動や遊びでからだを動かすことは、  
早寝早起き・3食とるといった正しい生活リ  
ズムとつながりがあるほか、体や心の成長  
のためにも大切です。学校の休憩時間、元氣  
な時は、外でしっかり遊びましょう。

先週の外遊びの様子  
雪でたくさん遊びました(^-^)

広島県に発令されていたインフルエンザ警報が2月6日に解除されましたが、コ  
ロナでもインフルでもないウイルス性のかぜでお休みする人がみられます。引き続  
き感染症予防に取り組んでいきましょう！

感染症予防のポイント

減らす・入れない・戦う



こまめな掃除や換気で室内のウイルスを減らす！



マスクや手洗いで体に入れない！



食事・睡眠・運動で免疫をつけてウイルスと戦う！

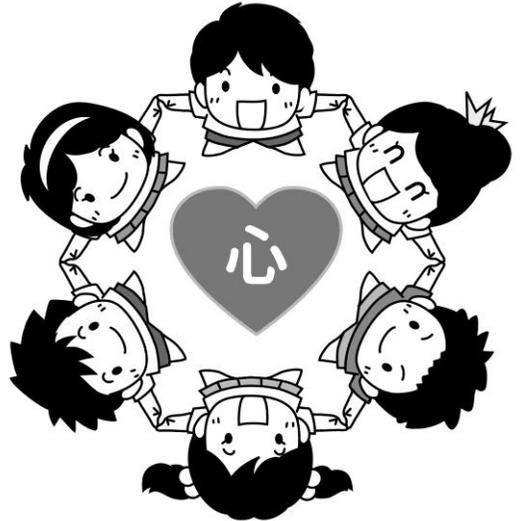


冬の水分補給を忘れずに！！冬は、空気の乾燥や暖房の使用で

体の水分の量が少なくなるので、適度な水分補給が必要となり  
ます。こまめに水分を摂るために、お茶を持ってきました。

# こころ けんこう かんが 心の健康を考えよう

こころにゆとりがないとき、むいしきのうちにトゲのある態度をとってしまうことはありませんか？そんなとき、自分は怒っているつもりはなくても、話している相手は「怒らせるようなことしたかな？」と心配になってしまうものです。このように、心の健康は周りの人にも様々な形で影響を与えます。そして、相手の感じた嫌な気持ちはいずれ自分にも返ってきます。



「いつも心にゆとりを！」とはなかなかいかないかもしれませんが、心にゆとりがないときほど、言葉がけに気を付けることができるといいですね。

## あたたかい言葉をかけられると 心もポカポカになるね



あたたかくなると温かくなりますね。このように言葉には大きな力があり、たった一言でも人をイヤな気分させたり、逆にとても幸せな気持ちにさせたりします。だからこそ、その使い方には気を付けたいものです。普段から自分が言われてうれしい言葉をたくさん使うようにしたいですね。

「うざい」「きもい」「バカ」「きえろ」「むかつく」…。これらは心にグサリとささるトゲトゲした言葉で、人から言われたら悲しくなったり、深く傷ついたりします。反対に、「ありがとう」「だいじょうぶ？」「がんばったね」「上手だね」などは、言われると心



## 花粉症の季節が

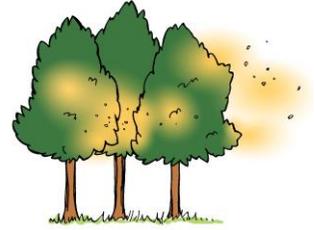
やってきました

花粉症は、花のおしべから風で運ばれてくる花粉（スギやヒノキなど）が鼻や目に入り、くしゃみが止まらなかったり、鼻が詰まったり、目がかゆくなったりするなどの症状が出ます。

日本気象協会 令和7年春の花粉飛散予測（第3報：1月16日発表）によると

### ●花粉飛散量は…

広島県においては、昨年の4.3倍、例年の1.7倍の花粉飛散量と予測されています。



### ●スギ・ヒノキの花粉飛散開始は…

スギ花粉は、2月中旬から飛散が開始し、ピーク時期については、おおむね3月上旬～中旬の予測です。スギ花粉のピークが終わる頃には、ヒノキ花粉が飛び始め、ピーク時期については、3月下旬～4月上旬になると予測されています。

## 花粉症？それとも風邪？

すでに花粉症を経験している人なら、季節とともに症状が出てきても花粉症であることに疑いをもつことはないかもしれません。しかし、今年初めて花粉症の症状が出る人もいます。

## 花粉症？

## なぜ？

## セルフチェック



### 花粉症

- くしゃみが発作的に連続して出る
- 透明でサラッとした鼻水
- 熱はないか、あっても微熱
- 目のかゆみや、涙が出る
- 昼から夕方にかけて症状が強くなる
- 症状が2週間以上続いている

### なぜ

- 時々くしゃみが出る
- 黄色く、ねばりけのある鼻水
- 微熱や高熱がある
- のどに痛みがあったり、せきが出る
- 時間に関係なく症状が出る
- 症状は数日でおさまる

かふんしょう しょうじょう  
花粉症の症状をおさえるポイントは、とにかく「花粉を体につけない・入れ  
ない」こと。そのための予防対策を確認しておきましょう。

# シーズン到来！ 花粉症 予防対策



花粉  
非常に多い

かふんじょうほう  
テレビの花粉情報を  
まいあせ  
毎朝チェックする。



がいしゅつじ  
外出時にはマスクや  
かふんぶせ  
メガネで花粉を防ぐ。



おくないはい  
屋内に入るときには  
かふんほら  
花粉を払い落とす。



しやうじやう  
症状がひどい人は  
びやういんじゆしん  
病院を受診してみる。

## まちがいさがし

7

つのもちがいを  
さがそう！



こた  
答えは、保健室前にあります。