

# 2月のほけんだより

令和5年2月10日  
東台福浦小学校  
保健室

《おうちの人と読みましょう》

まだまだ寒い日が続きますが、カレンダーの上では、「立春」をむかえ、春になりました。季節の変わり目は体調をくずしやすいので、毎日の生活リズムに気をつけて過ごしましょう。



これから春に向かって暖かい日が多くなります。そこで気になるのは、花粉症。

花粉症になったことがあるという人は、そろそろ自分の症状にあった準備をしていきましょう。花粉症ではないという人も注意をしていきましょう。

## 《花粉症の主な症状》



くしゃみ



鼻水・鼻づまり



目のかゆみ

## 《花粉症対策として》



外に出るときは、ぼうし・マスク・メガネをつける



ツルツルした素材の服を着る



鼻降口や玄関の前で花粉を払い落す



外から帰ったら、手洗い・うがい・顔を洗う

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



気になる症状がある人は相談してくださいね

# こちら、3色健康もぐもぐ委員会 放送局

3色健康もぐもぐ委員会では、1月18日～2月22日までの水曜・金曜の中休みまたは給食時間に感染症予防や食事についての呼びかけを中心に、放送をしています。

放送内容は、担当の児童が考えています。どのような内容を放送するかは、その日のお楽しみです。耳をすませて、どのようなことをみんなに伝えているか聞いてください。

また3色健康もぐもぐ委員会では、毎週火曜日の中休みに各階手洗い場の石けん液の補充をしています。もし、みんなが使う手洗い場の石けん液が少なくなっていたら、委員会の児童に伝えてください。

中休みあとの放送風景。  
放送日に合わせて2～3人で担当  
しています。放送内容も分担して、  
担当みんなでお話しています。



## できているかな？ がさごさごさ ゴゴ

いつもの自分を振り返って、  
〇をつけてみましょう。  
ごめんなさるかな？

