

# ほけんだより

香取市立竟成小学校  
令和6年2月14日発行



立春をすぎると春のように暖かい日もあります。そうなる  
と、気になるのが『花粉症』です。花粉症対策は、花粉を体に  
『つけない』『入れない』です。インフルエンザやコロナウイ  
ルス感染症対策も、マメな手洗いとマスク着用で、ウイルスを  
体に「つけない・入れない」ことは同じです。手洗いの水の  
冷たさも、少しやわらいできましたね。節分で鬼を追い払うよ  
うに、今年もウイルスや花粉を追い払いましょう！

## 花粉症のメカニズム



学校薬剤師の佐久間俊光先生（サクマ薬局）にお話をうかがいました。

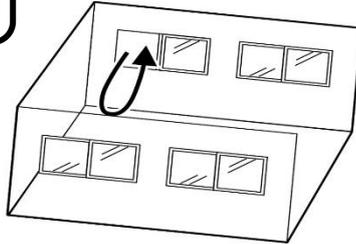
今年は1月から花粉が飛び始めています。かかりつけ病院の薬を早めに用意しておくとういでしょう。先週から、また、コロナ感染症の患者さんが増え始めています。家族内感染が多いようです。手洗いの大切さを意識してください。発熱等の症状が出ない患者さんもいますので、家族に体調不良者がいる場合にはマスクを着用した方が良いでしょう。



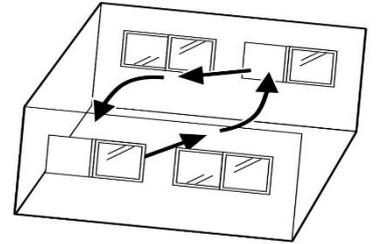
こまめに **換気** をしよう!!

かん気をすることで、よごれた空気を外に出し、きれいな空気を室内に入れることができます。かん気で窓を開ける際に、その向かい側にも窓かとびらがある場合は、両方開けて空気の通り道をつくと、きれいな空気がよりたくさん室内に入りやすくなります。

片側だけ窓を開けた場合



両側の窓を開けた場合



室内の換気と温度・湿度の調節を心がける



けん こう かんが

# こころの健康を考えよう



『あいすくん』のあ・・ありがとう  
い・・いっしょにしよう  
す・・すごいね



もし、**心**が**カゼ**をひいたなら

カゼは誰でもひくもの。体力が落ちたり、ちょっとした油断でかかります。そしてそれは、心にもおこることがあります。『心もカゼをひく』って、意外ですか？

**心**が**カゼ**をひいたかも

- ・やる気がでない
- ・気がついたらボンヤリ
- ・なかなか眠れない
- ・なにをしても楽しくない

**心**の**カゼ**の**原因**は

- ・ホッとできる時間がない
- ・無理にがんばっている
- ・友だちとケンカした
- ・うまく気持ちが伝えられない

**心**の**カゼ**を**治す**のは

- ・ノンビリ過ごす時間をつくる
- ・好きなことを思いっきりする
- ・誰かに話を聞いてもらう

ありがとうの魔法のことば

授業でわからなかったところを友だちが教えてくれた



授業の発表前で緊張しているとき、友だちが明るく背中を押してくれた



落ち込んでいるとき、友だちが話を聞いてくれた



友だちにやさしくしてもらったら、「ありがとう」の魔法をかけましょう。魔法にかかった人も、あなたも、きっと幸せな気持ちになれます。

心と体はとてもなかよし

心は目に見えません。でも疲れてくると、「気がついて」とサインを送ります。



こんな体の症状には注意

- おなかが痛い  頭が痛い  食欲がない  イライラする
- 眠れない  だるい  落ち着かない  集中できない
- やる気がでない  人と会うのがめんどう

うれしい、悲しい、悔しい、楽しい。みんなの毎日はいろいろな気持ちでいっぱい。どれも大切な気持ち。でももし体にサインが現れたときは、誰かに話してみよう。心が知らない間に元気をなくしているかもしれません。

