

ほけんだより

2月

令和7年2月4日
府中市立白糸台小学校
校長 堀越 新一
保 健 室



花粉しょうの原因となるスギ花粉が飛び始めています。風が強い日、雨が降った次の日、晴れの日、気温が高いい日、空気がかんそうしている日は花粉が多いです。そのため、鼻水、鼻づまり、くしゃみ、目のかゆみなどのしょう状が出やすくなります。つらいしょう状が出ないように、花粉しょうの対策をしましょう。

自分でできる花粉しょう対策



ぼうし・マスク・メガネ
をつける



つるつるした素材の
服を着る



花粉をはらい落とす



てあら
手洗い・うがいをする



かお たら
顔を洗う



かふん りょう かくにん
花粉の量を認する



2月5日は、「2(ニ)5(コ)ニコ」のごろ合わせから、ニコニコといつも笑顔でいようという日です。笑いにはよい効果があります。たくさん笑って笑顔で過ごし、寒い季節を元気に過ごしましょう。

わら 効果 こが



き 記おく 力が上がる



リラックスする



めんえき 力が上がる



しあわ 幸せな気持ちになる



なかよ 仲良くなる

さむ お 寒くても、すっきり起きる3つのコツ

寒い朝に暖かい布団から出るのがつらいことがあるかもしれません。そのつらさを減らすコツがあります。すぐにできることなので、明日からやってみましょう。

- 上着やスリッパなどを近くに置く
- 部屋を暖める
- カーテンを開ける

