



# ほけんだより2 がつづ月号

令和6年2月15日  
松梅校小学部  
保健室

「立春」が過ぎ、暦の上では、「春」になりました。まだまだ寒い日が続いていますが、よ〜く探してみると「春」が見つかるかもしれませんね。

さて、春の始まりとはいえ、佐賀市内では、インフルエンザ、新型コロナウイルスが、まだまだ流行しています。みなさん、手洗いはしっかりできていますか。水が冷たいからといって、洗う時間が短くなっていませんか。手洗いは、予防の基本です。石けんをつけて、指の間や爪の先まで、ていねいに洗うようにしましょう。



## げんき こころもからだも元気になろう♪



思わず縮こまってしまうような寒さが続いて、あたたかい春が待ち遠しいですが、あなたの「からだ」や「こころ」は元気ですか？悲しいことや腹が立つことがあると、こころも疲れたり、真合が悪くなったりします。これは、めずらしくもおかしくもなく、だれでもあることなのです。

そんなときは、自分の好きなことや楽しいことをする、ひと休み（ひと眠り）する、友だちとおしゃべりするなど、「これならできるかな」と思った方法を試してみてください。



病気ではないけれど、なんとなく調子がよくない…それは、こころの元気がないのかもしれない。うまく気持ちを切り替えたり、心配なことが解決したりして、こころが元気になってくれば、体の調子もよくなりますよ。

### じぶんにあった「こころを元気にする」方法を見つけよう

あなたの好きなことは何ですか？



● ゆっくりとお風呂に入る



●好きな本をよむ



●好きな歌を聴いたり、歌ったりする

なかむらせんせい 中村先生の「こころを元気にする」方法は・・・

- 好きなお菓子を食べる
- 好きなテレビ番組やドラマ、DVDを見る
- 家族や友だちに話を聞いてもらうです！！



これもオススメ

### ちい 小さな幸せを探してみよう♡♡♡

こころが元気でないと、イヤなことはばかり考えてしまいがちですが、探してみると小さな幸せがきっとあるはず・・・。「小さな幸せ探し」がクセになると、不思議とイヤなことが気にならなくなって、明るい気持ちになっていきます。

例えば・・・「じゃんけんで勝った」、「元気にあいさつができた」、「おうちの人や先生、友だちにほめられた」、「休み時間に友だちと楽しく過ごせた」、「給食に好きな献立があった」、「いつもより字や絵がきれいにかけた」、「図書室でおもしろそうな本を見つけた」など。みんなの小さな幸せを見つけたら、先生に教えてくださいね。



# かふんしょう 花粉症のシーズンがやってきます



あたたかい春が待ち遠しいですが、これからの季節、花粉症の人にはつらい時期になります。毎年、スギ花粉は、2月～4月にかけてピークを迎えます。なんと、日本人の38%の人がスギ花粉症を持っているという調査結果もあります。そして、花粉症を持つ人の割合は、増えているそうです。

花粉症の症状は、軽いかぜの症状と似ていますが、ひどくないからと、そのままにしておくと、症状がひどくなり、薬を飲んでも効きにくくなります。

あれ？花粉症かも？と思う人は、本格的なシーズンの前に、お医者さんに相談してみましょう。

また、薬を飲む以外にも、できるだけ花粉を避けるように気をつけることで、症状を軽くすることができます。

## かふんしょう 花粉症とかぜの症状

しょうじょう 症状	かふんしょう 花粉症	かぜ
くしゃみ	れんぞくしてなんかいで 連続して何回も出る	つめたいくうきをすいこんだときによく出る 冷たい空気を吸い込んだ時によく出る
はなみず 鼻水	とうめいでサラサラ 透明でサラサラ	きいろみがかっている、ねばけがある 黄色みがかっている、粘り気がある
はなしょうじょう 鼻の症状	あさとくしょうじょう 朝、特に症状がひどい	じかんかんけいしょうじょう 時間に関係なく症状がある
はつねつ 発熱、さむけ	あまりない	さむけがあり、こうねつで 寒気があり、高熱が出ることもある
めしょうじょう 目の症状	かゆい、なみだで かゆい、涙が出る	あまりない
のどのしょうじょう のどの症状	あまりない	いた痛み、こえのかすれ 痛み、声のかすれ
しょうじょうできかん 症状が出る期間	しゅうかんいじょう 2週間以上	すうじつ 数日

こんな日は **花** **粉** **日** **和**



よく晴れた日 風が強い日 雨のあがった後

### 花粉症

#### 予防のポイント

外に出るとき

マスクや帽子を身につける。

室内に入るとき

頭や洋服についた花粉を払い落とす。

水道の前を通ったら

こまめに洗い流す。  
手洗い・うがい・洗顔。

自宅では

タオルやハンカチは清潔なものを  
外に干すと花粉がつきます！  
洗濯物は室内に干す。

体調管理も大切

かぜをひくと、症状が悪化する。

できるだけ花粉を避けること！



## ひきつづき、感染症予防にご協力をお願いします

佐賀市内では、インフルエンザや新型コロナウイルスが流行しており、学級閉鎖、学年閉鎖になっている学校も複数あります。現在、流行しているインフルエンザは、患者数の約9割がB型のようにです。学校でも指導をしていきますが、手洗い・うがい・換気・規則正しい生活などの感染症予防に、ご家庭でもご協力をよろしくお願いします。