



2月も半分と過ぎました。

新しい学年、新しいクラスになるまであと少しですね。

もしも「ありがとう」「ごめんね」を言いたいのに、まだ伝えられていないお友達がクラスにいる人は、一緒に過ごすことができるうちに、気持ちを伝えておけるといいですね。

2月の保健目標

心の健康を考えよう



友だちにどっちの言葉をたくさん使っていますか？

ださい

あっち行け

どうでもいい

キライ

バカ



ありがとう

スキ

手伝うよ

大丈夫？

おめでとう

左側の言葉は、相手の心が傷ついたり、悲しくなる言葉です。右側の言葉は、相手が勇気づけられたり、明るい気持ちになる言葉です。

あなたも、失敗した時に「ださい」と笑われて悲しくなったことや、友だちのためにした行動に「ありがとう」と言われてうれしくなった

ことがあるのではないのでしょうか。同じように、あなたの言葉にも相手の気持ちを変える大きな力があります。

日頃から「どんな言葉を使うと相手が喜ぶかな？」と考えるようにすると、きっとずっと仲良くいられますよ。



かゆくても目をこすらないで！



花粉の季節がやってきました。目がかゆくてついこすりたくなってしまうという人、ちょっと待って！

目をこするとどうなる？

- ★目が傷ついて、ばい菌などが入りやすくなる
- ★かゆみをひきおこす物質が出て、もっとかゆくなる など

たとえば…

目がかゆいとき、どうすればいい？

- 意識的にまばたきをする
まばたきをすると涙が出て、かゆみの原因をあらわながしてくれます。
- 目を冷やす
ぬらしたハンカチを目に当ててみると、かゆみが落ち着きます。



これって、
花粉症？
風邪？

スタート

はい、**ウツエ**で答えて、チェックしてみましょう。



はなみず
鼻水はサラサラだ

はい

ウツエ



ねつ
熱がある

ウツエ



め
目がかゆい

はい

はい

ウツエ



しゅうかん いじょう
2週間以上
しようじょう
ずっと症状が続いている

はい



くしゃみが何度も
つづけて出る

はい

ウツエ

ウツエ

風邪かも

あんせい
安静にしてしっかり休みましょう。
すうじつ た
数日経っても症状が
かいぜん
改善しないときは病院へ。



花粉症かも

びょういん しんだん う
病院で診断を受けましょう。
ふくやく らく
服薬で楽になることが
あります。



風邪ひきさんに
オススメの **3STEP**



- ① 食欲がなくても水分補給
だけはしっかりする
- ② 寒気がある場合は体を温める
- ③ 十分な睡眠をとって
体を休ませる

花粉症さんに
オススメの **3STEP**



- ① 帰宅時は玄関で服を払い、
手洗いや洗顔で花粉を洗い落とす
- ② 予報で花粉の飛散が多い日は
必要以上の外出は避ける
- ③ ツルツルした素材の服や
メガネ、マスクで花粉をつけない