ほけんだより

令和５年２月１日

西原小学校

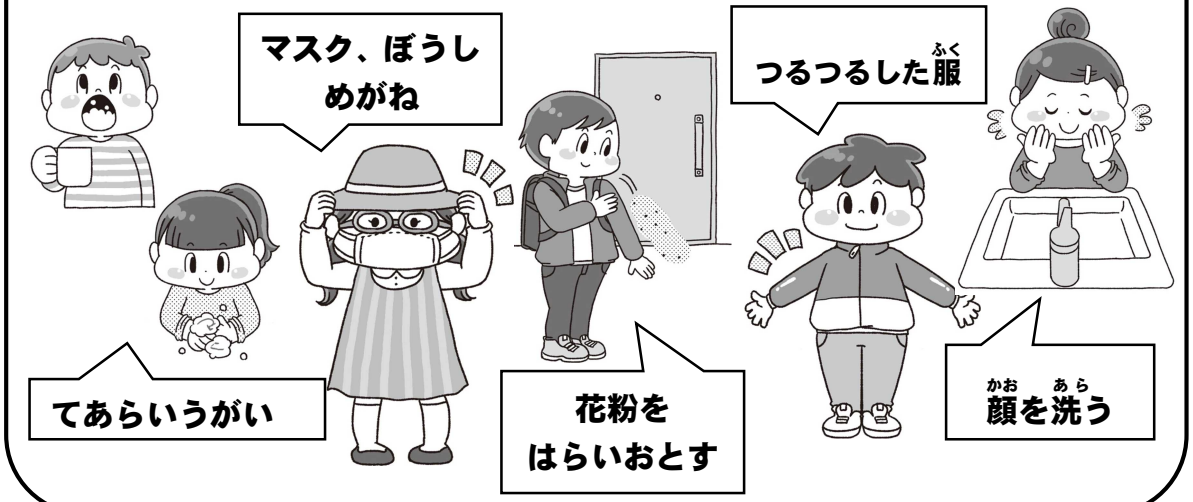
２月4日は立春です。立春とは春が訪れることを意味しています。暖かい春を迎えようとしていますが、まだまだ寒い日が続きます。

寒さ対策をして、寒さに負けずに元気に春を迎える準備をしましょう!

〈花粉症とかぜはどこがちがうの？〉

	花粉症	かぜ
くしゃみ	突然何度もでる	ときどきでる
はなみず	とうめいでサラっとしている	黄色でねばりけがある
熱	高い熱はでない	高くでることがある
どれくらい続く?	2週間以上つづく	数日でおさまる
その他症状	目のかゆみ、涙がでる	のどの痛み、せきがでる

★花粉症対策をしよう★



〈みんなにやさしくできているかな？〉

★振り返ってチェックしてみましょう!

感謝の気持ちを伝えている　言葉づかいに気をつけている　相手のほうを見て話を聞いている

相手の気持ちを考えられる　素直に謝ることができる

やさしさが広がっていくといいですね♪

今月の生活リズム目標

寒さに負けず 体 を動かそう

★ 体 を動かすことは 心 の健康にもつながります!