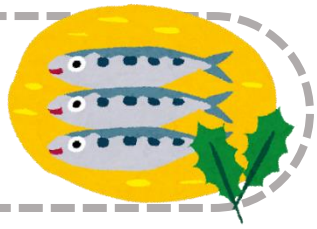
ほけんだより2月



令和５年２月１日　ひたちなか市立前渡小学校　保健室　No.10

２月４日は立春。この日から春分までの間に吹く、暖かくて強い南風のことを「春一番」と言います。ニュースや天気予報などでよく耳にしますが、今年はいつになるでしょうね。春の訪れを感じる名前ですが、竜巻のようなすごく強い風になることもあるので、注意が必要です。（通学帽や赤白帽のゴムひもは大丈夫ですか？）

日差しの暖かさを感じる日もありますが、冷たい空気が流れ込んでくることも多く、まだまだ寒さには気をつけたい時期です。腹痛や頭痛、寒さを訴えて保健室に来る人の中には、その服装が、上はしっかり着込んでいるのに、下が薄着だったりすることも。コロナとインフルエンザが同時に流行っています。衣服の調節も含めて、体調管理に気をつけていきましょう。

できているかな？ やさしさビンゴ

いつもの自分を振り返って、○をつけてみましょう。いくつ当てはまるかな？

感謝の気持ちを伝えている

友だちのいいところを見つけられる

言葉づかいに気をつけている

困っている人に親切にできる

元気よくあいさつをしている

相手の気持ちを考えられる

相手のほうを見て話を聞いている

声の大きさに気をつけてあいさつしている

素直に謝ることができる

こんなときは花粉症かも！？

- □ くしゃみが発作的に連続して出る
- □ 透明でサラッとした鼻水
- □ 熱はないか、あっても微熱
- □ 目のかゆみや、涙が出る
- □ 昼から夕方にかけて症状が強くなる
- □ 症状が 2週間以上続いている