



# ほけんだより 2月

たかさしょうがっこう 高郷小学校  
ほけんしつ 保健室

がつ ほけんもくひょう  
2月の保健目標

こころ けんこう かんが  
心の健康を考えよう

花粉症の季節が  
やってきました

ほけんしつ 保健室で、「ぼくは鬼と友達になりたい。」と話している人がいました。「鬼は外」と  
まめをまかずに、おにに会ったとき「友達になろう。」と話しかけたら、仲良くなれるかな。

## 鬼を福の神に変身させよう!

自分の心に住んでいる鬼も、見方を変えれば本当は福の神かもしれないよ。

たとえば...

自分の中の鬼

わがまま鬼



気持ちを  
はっきり言える神



あわてんぼう鬼



行動  
すばやい神



おしゃべり鬼



誰とでも  
仲良し神



自分の中の福の神



たかさしょう  
高郷小は、

やく 5人に1人が

かふんしょう  
「花粉症」

けんこうちょうさひょう 健康調査表に「花粉症」と  
書いてある人の割合です。



## かゆくても目をこすらないで!



かふん きせつ 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  
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。



ていねいな ことば  
やさしい ことば  
く だい2回 >

こんげつ 今月は、言われてうれ  
しかった言葉です。

- ☆おばあちゃんの家にいったとき、おそうじをしたら「ありがとう」と言われた。(5年生)
- ☆ママが「学校がんばって。大好きだよ。」と応援してくれる。(2年生)
- ☆「がんばったねって、自分で自分に言ってあげようね。」と、父と母がいつも言ってくれる。(1年生)
- ☆わたしのことを「ともだち」と言ってくれた。(6年生)
- ☆お話し中に2年生から「先生いつもおつかれさます。ありがとう。」と言われた。(先生)

