



ほけんだより

たかさとしようがつこう
高郷小学校 保健室

2月

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

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」と豆をまかずに、鬼に会ったとき「友達になろう。」と話しかけたら、仲良くなれるかな。

おに 鬼を福の神に変身させよう！

たと
例えれば…



気持ちを
はっきり言える神



行動
すばやい神



誰とでも
仲良し神



自分の中の
福の神

ていねいな ことば
やさしい ことば
< だい2回 >

今月は、
しゃべった言葉です。



たかさとしよう
高郷小は、

約 5 人に 1 人が

かふんしょう
「花粉症」

けんこううちょうさひょう
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
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

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いながしてくれます。

● 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。



☆おばあちゃんの家に行ったとき、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です。ありがとうございます。」と言われた。(先生)



2月5日は
笑顔の日