

ほけんだより

令和5年(2023)2月14日
豊中市立新田南小学校 (NO.11)

マラソン大会が終わりました。がんばったね。インフルエンザが流行中のため、参加できなかった人や体調が万全でなかった人もいます。また次の機会でがんばれますように！

～こころもぽかぽか元気にすごそう～



あなたの声かけて、元気になる人がいます。



あいさつをする

ちょっとけんかをして、きまずくても、自分から元気にあいさつできたら100点だ。また、なかよくなれるといいね。



きもちを伝える

感謝の気持ちはすぐに伝えよう。それを聞いた相手もきつうれしいよ。



すなおにあやまる

悪いことをしたな、と思ったときは「ごめんね」をちゃんと伝えよう。「ごめんね」の伝えかたはとても大事。すなおに言えてたら「○」だよ。



いいところを見つけられる

友だちのいいところをちゃんと見つけてつたえられたらいいね。相手を認められるってすてきなことだね。

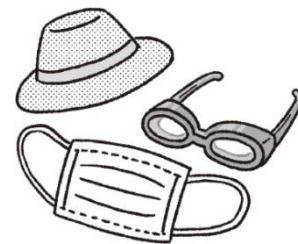


きもちによりそう

元気がない人がいたらどうしたらいいかな。そっとしておいてほしい人もいるし、一緒に遊びたい人もいるよね。相手の気持ちを考えてみようね。



いろいろな花粉が飛ぶじきスギ (2月ぐらいから～)
ヒノキ科 (4月ぐらいから～)
イネ科 (5月ぐらいから～)
ブタクサ (8月ぐらいから～)



○花粉は、目や鼻や口から入ります。入る花粉の量を少なくするためのグッズには、

- ・マスク
- ・メガネ

○服装では、もこもこしたのものより、つるつるしているものの方が、花粉が付きにくく、おとしやすいです。

○花粉はかみの毛や、かおにつきやすいので、つばの広いぼうしもおすすめです。



環境省HPより

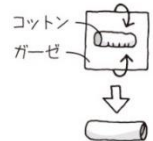
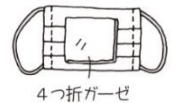
花粉を99%カットする魔法のマスク

花粉症の原因は、花粉を鼻や口から吸い込んでしまうこと。ところが、マスクに“ある工夫”をすることで、花粉を吸い込む量を99%カットできるのです。

花粉症対策に、ぜひ作ってみてください。

作り方

- 10cmほどの正方形に切ったガーゼを2枚用意する。
- 不織布マスクに、①のガーゼ(1枚)を4つ折りにしてあてる。
- 化粧用のコットンを丸め、①の残りのガーゼでくるむ。
- ③を鼻の下にあてる。
- ②のマスクをつける。



コットンやガーゼのせんいが鼻の穴にくっつくときすぐったいので、つかないようにあてましょう。少しは、息苦しさがあるので年れいや運動量にあわせてためしてみるのもいいですね。

くしゃみ、はなみず、目のかゆみなど「花粉症」の人にとっては、大変な季節に入ります。

花粉の多い日は

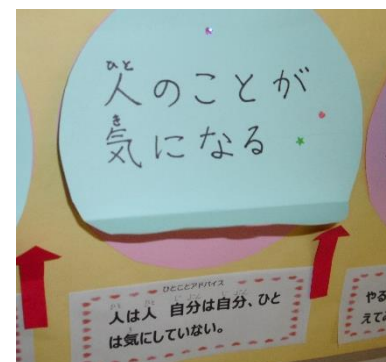
- ①晴れて、気温が高い日
- ②空気がかんそうして、風が強い日
- ③雨上がりの次の日や、気温の高い日が、2～3日つづいた後です。

1日の中では、お昼前後と夕方に多く飛びます。

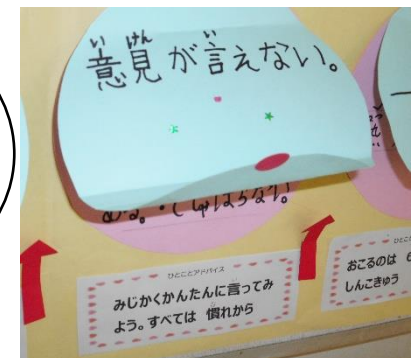
がっ がっ けいじばん
☆2月,3月の掲示板

～プラス思考でいこう♡～

たんしょ ちょうしょ
短所は長所！（みかたをかえてみよう！）



した 下には短所に対してのアドバイスがあります。



ほけんいん ひと
保健委員の人といっしょに考えました。
たんしょ 短所（よくないところ）とおもっていることを、ちょうしょ 長所（いいところ）として考え
てみました。