

2月のほけんだより

NO.14 2023年2月10日 御杖小学校保健室

そろそろ花粉が飛び始める季節となりました。敏感な人はもう花粉を感じているかもしれませんね。雨が降った次の日や、風が強くと吹く日は花粉対策を十分とって症状が出にくくなるように工夫してください。また、新型コロナウイルス感染症とインフルエンザが流行しています。花粉症の症状なのか、感染症の症状なのか、わかりにくいこともあります。熱がある場合は登校せず、病院を受診してください。花粉症と思われる場合も、早めの受診をお勧めします。

【花粉症の症状】



くしゃみ



はなみず



目のかゆみ

【花粉症対策】



マスク・ぼうし・メガネをつける



ツルツルした素材の服を着る



花粉情報をチェック



玄関で花粉を払い落とす



手洗い・うがいを



顔を洗う



新型コロナとインフルエンザが同時流行しています。気をつけよう!

「笑う」準備はできていますか？

季節を表す言葉として、俳句などで使われる「季語」。山には四季に合わせた4つの表現があることを知っていますか？

春	山笑う	夏	山滴る
秋	山粧う	冬	山眠る

ちょうど今の時期は、静かに「眠る」山が、一斉に花開いて「笑う」準備を始めた頃ですね。

みなさんも、あと2カ月で次の学年に。笑って新年度を迎えられるよう、準備はできていますか？ 借りたままになっているもの、

謝っていなかったこと…今のうちに、スッキリしておきましょう。

そして、体調管理も大切なポイント。早寝早起き朝ごはん、残りの2カ月もがんばりましょう！

「ヤバイ」はヤバイ!?

- おいしい
- 感動した
- こわい
- 緊張する
- ヒドイ
- かっこいい
- おもしろい
- まちがった

これ全部「ヤバイ」で表していませんか？

ひとことで気持ちを表現できるので、よく使っているという人もいますが、言われた相手には、きちんと伝わっていないかも。

【食事中】

おいしいの？ まずいの？ ヤバイ

【メールで】

それヤバイ

ダメなのかな…?

お互いが気持ちよく話せる言葉づかいを考えてみませんか？

ふわふわことば

あいうえお

ありがとう

いっしょにやろう

うれしいよ

えがおがいいね

おめでとう

他に、どんなふわふわことばがあるかな？