おうちの方と一緒に読みましょう！

穂波東小学校 ほけんだより　　**令和8年2月9日(月) 2月号**

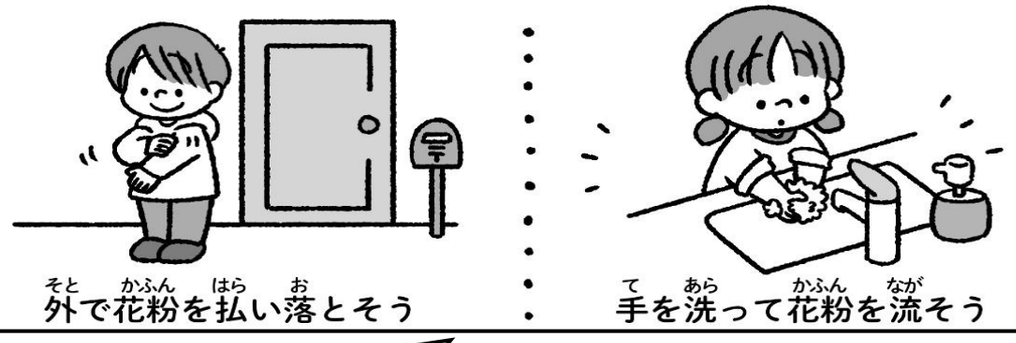
すこやか

ほけんしつ

☆感染症に花粉症…今後も油断できません☆

まだまだ毎日寒いですね。先生は朝、布団からなかなか出られません。これから少しずつ暖かくなると、花粉が飛び始めます。日本気象協会によると、スギ花粉は2月上旬から九州で飛び始めているそうです。花粉症対策は早めが肝心です。花粉を取り込まない生活を心がけて過ごしましょう。また、すでに花粉症に悩んでいる人は、早めにかかりつけの病院へ相談して対策をしましょう。

「払って」「洗って」花粉はシャットアウト



外で花粉を払い落とそう

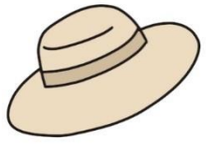
手を洗って花粉を流そう

✿あると便利・安心なアイテムたち✿

花粉ゴーグル

マスク

つるつるした服



ぼうし
髪を結ぶのも効果的

☆こころもからだも元気いっぱいに☆

最近、イライラや不安が溜まってしまうことはありませんか？そんなときは、こころとからだの栄養バランスが崩れているのかもしれません。どんなことにストレスを感じるのかを知り、自分に合う方法で上手に付き合っていきましょうね。

ゆっくりねる

朝ごはんを食べる

しゅみを楽しむ

ともだちと話す

人は「できない」ことに目が行きがちです。１日に１つでも「できた」ことを口に出して自分自身に伝えてみましょう。毎日続けることは、自分を大切にすることにつながります。

笑うと幸せホルモンが出て前向きな気持ちになれます。笑顔だけでも効果があります。泣くと副交感神経に作用し気持ちが落ち着きます。泣いた後は気持ちもすっきりします。