



れいわ ねん がつみっか
 令和7年2月3日
 ひがしのしょうがっこう
 東野小学校
 ほけんしつ
 保健室

2月になりました。毎日さむい日がつづいていて、体調をくずす人がふえているような気がします。インフルエンザになる人もいましたが、みなさんの手洗いうがいなどへの協力のおかげで、広がることなくすごすことができます。この調子でつづけていきましょう。

えがおはいいことがたくさん！



2月5日は「えがおの日」です。

2525（ニコニコ）という語呂合わせからきています。いつもニコニコわらって
 いようという目的でつくられたそうです。え
 がおにはたくさんのいい効果があります。
 毎日わらってすごせるといいですね。

人となかよくなる



しあわせなきもちになる



えがおのこうか

めんえきカアッ



リラックスできる



きおくカアッ

そろそろスギ花粉が飛散し始める季節。
特徴を知って賢く対処しましょう。

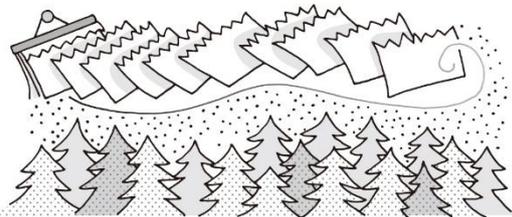
#花粉症注意報

危険なのはいつ?



#この時期に注意

スギ花粉は飛散開始から1週間後～10日後くらいから量が増え始めます。その後4週間ほどが花粉がたくさん飛散する期間です。



#この時間帯に注意

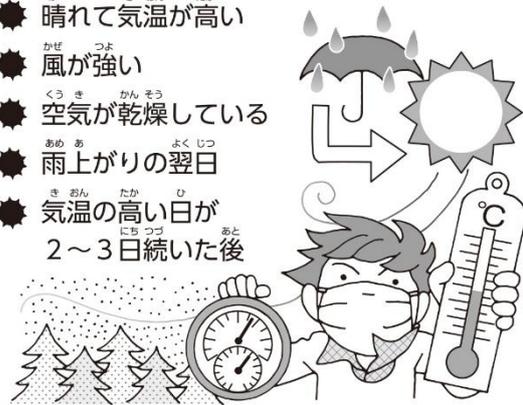
朝に飛び始めた花粉が都市部に届くお昼前後と、上空に舞い上がった花粉が地上に落下してくる日没後が特に多くなります。



#こんな日に注意

こんな天気の日には花粉がよく飛びます。

- ☀️ 晴れて気温が高い
- 🌪️ 風が強い
- ☀️ 空気が乾燥している
- ☔️ 雨上がりの翌日
- ☀️ 気温の高い日が2～3日続いた後



こんなときは花粉症対策の基本を徹底!

- 必要以上の外出は控える
- 花粉がつきにくい服装を
- 室内に入る前に花粉を落とす



とも 友だちを 大切に



とも
友だちにこんなことをしていませんか?

- 自分の考えを押しつける
- がんばっていることをからかう

どんなに仲が良くても、笑っていても
心は傷ついているかもしれません。

とも 友だちを大切に するヒント

- 💖 元気がなかったら、声をかけて話を聞く
- 💖 いつでも感謝の気持ちを伝える

大切なのは相手の気持ちになって考えること。友だちとずっと仲良しでいよう。