



# ほんだより



西東京市立田無小学校 保健室 2025年2月

がつよっか りっしゅん こよみ うえ はる じっさい  
2月4日は立春です。暦の上では春ですが、実際にはまだまだ寒い日が続<sup>ひがつづ</sup>き、インフルエンザ等<sup>など</sup>が流行<sup>りゅうこう</sup>することもあります。こまめに手洗<sup>てあら</sup>いをしたり、防寒対策<sup>ぼうかんたいさく</sup>をしたりして、自分の体<sup>じぶんからだ</sup>をいたわりましょう。防寒対策<sup>ぼうかんたいさく</sup>として、下着<sup>したぎ</sup>や靴下<sup>くつした</sup>を暖かい素材<sup>あたたそざい</sup>のものにしたり、学校用<sup>がっこうよう</sup>のカーディガンを持<sup>も</sup>ってきたりするのもおすすめです。



## かふんしょう きせつ 花粉症の季節です



マスクをつけると  
花粉<sup>かふん</sup>を70%も  
減<sup>へ</sup>らすことができる



いえ はい まえ  
家に入る前に  
花粉<sup>かふん</sup>を  
はらい落<sup>お</sup>とそう！



かふんしょう  
花粉用<sup>かふんよう</sup>のメガネを  
かけよう！



かえ  
帰<sup>かえ</sup>ったらすぐ  
顔<sup>かお</sup>についた花粉<sup>かふん</sup>を  
洗い流<sup>なが</sup>そう！

かふんしょう げんいん  
花粉症<sup>かふんしょう</sup>の原因<sup>げんいん</sup>として、スギやヒノキの花粉<sup>かふん</sup>がよく知られて  
いますが、他<sup>ほか</sup>にもたくさんの花粉<sup>かふん</sup>が原因<sup>げんいん</sup>になることがあります。  
毎年<sup>まいとし</sup>、決<sup>き</sup>まった時期<sup>じき</sup>にくしゃみや鼻水<sup>はなみず</sup>が出る人<sup>ひと</sup>は、その  
時期<sup>じき</sup>の花粉<sup>かふん</sup>が関係<sup>かんけい</sup>しているかもしれませ<sup>ん</sup>。花粉症<sup>かふんしょう</sup>かもと思<sup>おも</sup>  
ったら、病院<sup>びょういん</sup>で診<sup>み</sup>てもらいましょう。



## 2月の保健目標

### 心の健康を 考えよう

同じ出来事が起きても、浮かぶ考えや気持ち  
ちはひとそれぞれ。次の場面、あなたはどん  
なふうに考えますか？

友達にあいさつをしたけど、  
返事がなかった。

聞こえなかった  
のかも



Aさん

いそいでいた  
のかな



Bさん

なにか悪いこと  
したかな



Cさん

私のこと  
きらいなんだ



Dさん

今回の場合は、Cさん、Dさんの考え方はストレスをためがち！

見方や考え方をちょっと変えてみると気持ちが楽になるよ

## 保護者の皆様へ



西東京市では、2年生を対象に、色覚検査を実施しています。2年生の保護者の皆様には、先月、検査の申し込み用紙を配布させていただきました。2月5日締切となっておりますので、ご提出をお願いいたします。

まだ色覚検査を受けていない3年生以上のお子さんで、検査を希望される場合は、連絡帳にてその旨をお知らせください。