

# ほけんだより 2月

令和4年2月4日  
紀の川市立中貴志小学校  
保健室(No.13)

2月5日はニコニコの語呂から、「笑顔の日」だそうです。「笑い」には、免疫力【ウイルスから体を守る力】や自然治癒力【病気やケガを治す力】を高めたり、ストレスをへらす効果があったりと言われており、笑顔は健康のためにも、とても大切です。たくさん笑って、元気にすごせる1年にしましょう😊



## 「ちくちくことば」と「ふわふわことば」

人を元気にする言葉と、いやな気持ちにさせる言葉があります。友だちと上手に付き合っていくためには、相手を傷つけたりせずに、自分の考えや気持ちを伝える力が必要です。その力になるのが「ふわふわ言葉」です。人がうれしくなるような『ことば』を日ごろから使えるようにしたいですね。

**ちくちく鬼** (Chikuchiku Oni): 早くしろ, じゃま, ばか, へたくそ, あほ, うるさい

**ふわふわ鬼** (Fuwafuwa Oni): おはよう, ごめんなさい, ありがとう, だいじょうぶ?, すごいね, 元気出して, おめでとう, いっしょにがんばろう

◆ こんなとき、どんな言葉をかけますか？ ふわふわ鬼の豆をヒントに考えてみましょう。

◆ ケース1 発表会の練習でセリフを間違えてしまった子に

◆ ケース2 コンクールで賞をもらった子に

◆ ケース3 投げたボールが当たってしまった子に

## 早めに予防するほど症状がかるくなる「花粉症」

花粉症は、スギやヒノキなど植物の花粉を吸いこむことで、鼻水・くしゃみ等の症状がおこるアレルギー性鼻炎のひとつです。目に入ったときは、アレルギー性結膜炎をおこします。今、花粉症ではない人も、花粉をたくさん浴び続けていると、とつぜん花粉症になることがあります。花粉症にならないために、また、花粉症の症状をかるくするために大切なことは、症状がでる前から、できるだけ花粉を体の中に入れないようにすることです。

### 花粉症のおもな症状

\*かぜ症状と似ているが、花粉症は花粉が飛んでいる間は症状が出てつづけ、長引くのが特徴です。



くしゃみ



はなみず・鼻づまり



目のかゆみ

### 花粉をふせぐ方法

#### 外出時の服装に注意



室内に花粉をもちこまない

#### 外から帰ったらすること

