

ほげんじより 2月

令和
7年度

寒さと乾燥で、体やのどの調子がくずれやすい時期です。あたたかい服を心がけて、手洗い・うがいをていねいにしましょう。水分をしっかりとり、早寝・早起きで元気にすごしましょう！

△△△これって、花粉症？かぜ？どっちかな？///

した
下のイラストの中から、花粉の症状だと思うものをえらんでみましょう！

おな
同じような症状でも、花粉とかぜでは対応や病院、薬がちがいます。

ただ
正しく対処できるように、花粉とかぜのちがいを把握しておきましょう！



くしゃみが何度も
続けて出る



熱がある



鼻水はサラサラだ



目がかゆい



2週間以上
ずっと症状が続いている

けんこうカードについて

今年度最後の身体測定がおわり、けんこうカードを配布しています。

けんこうカードは6年間つかいますので、

6年生以外は、確認後学校へかならず返却をお願いします。



心の中の鬼となかよくなろう！

心の中にも鬼がいる？

節 分の鬼の他に、心の中にも「ストレス」という鬼がいるよ。でも「ストレスの鬼」は、悪いばかりじゃないよ。こんな鬼はいないかな？

テスト前に出てくる
ドキドキ鬼



練習がうまく
いかないときの
らいりや鬼



これは「がんばりたい」「うまくやりたい」って気持ちがあるから出てくる鬼。心が成長しているサインだよ。

鬼と友だちになる3つのステップ

1 見つける

「どんな鬼がいる？」と自分の心を見てみよう。怒りたくなったとき「イライラ鬼が来た」と思うだけで、心が少し落ちつくよ。



今、心にいるのはどんな鬼？

鬼

2 話しかける

鬼に「どうしたの？」と聞いてみよう。「疲れたのかも」「心配してるのかも」と、自分の気持ちがわかってくるよ。



今、どんな気持ちかな？

鬼

3 一緒に動く

鬼と一緒に好きなことをしよう。深呼吸や外を歩く、音楽を聞くでもOK。不思議と、鬼の顔がやさしく見えるくるよ。



鬼と一緒に何がしたい？

鬼

