

ほけんだより 2月

令和5年2月1日 一色西部小学校 保健室

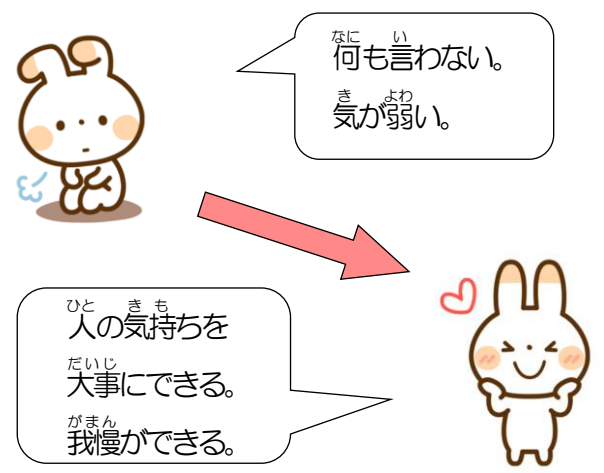
今年度も残り2か月となりました。今年は西尾市内でもインフルエンザを発症する子が増えています。今まで通り、手洗いやマスク、換気をとっていきましよう！1年のラストスパートでいそがしくなる時期です。体調が悪い時は、無理をしないようにしてくださいね。

この症状は カゼ?	カゼ	花粉症
鼻水	粘りがあって黄色っぽい	透明でサラッとしている
くしゃみ	1回~数回くらい	連続で何度も出る
熱	微熱 (38℃くらいまで)	ほとんど出ない
症状が強くなる時間帯	1日中だいたい同じ	起きてすぐ、昼間、日が暮れるころ

気になる症状がある人は相談してくださいね

今月のほけんもくひょう : 相手の気持ちを考えよう

今月の保健目標は、「相手の気持ちを考えよう」です。自分の苦手なことを指摘されて、悲しくなった経験はありませんか?そんなとき、どうやって考えるべきなのかを紹介いたします。どんなにいやなことも、つらいことも、自分のためになる「いいこと」に変えることができます。困ったときは、周りの大人に聞いてみましょう。



- うるさい → 明るくて、元気がいい
- はっきりしない → 優しいから、相手の立場をかんがえられる
- 細かい → きちんと注意ができる
- だらしない → 小さいことにこだわらなくて、おおらか

相談したいことがあれば、いつでも保健室に来てくださいね♪