



今鹿島小学校 保健室

寒い日が続きますが、2月の節分の白を過ぎると、暦の上ではもう春です。草木が暖かな季節に向けて芽吹きの準備をしています。みんなも、1年の学習の成果が芽吹きを迎える頃かもしれませんね。



**かふん 花粉&インフルエンザ**  
たいさく ひっしょうほう  
**まとめて対策！必勝法！？**



花粉症の原因になる花粉と、感染症の原因になるウイルス。対策には共通のものが多いです。「自分は大丈夫！」…いいえ、家族や友達が困ることになるかも…！！マナーを守って対策しましょう。

### 1 家の中に花粉やウイルスを**持ち込まない**

- ①シーズンの間は、なるべく外出を避ける。
- ②外出用の上着はツルツルした生地を選び、玄関で着脱しましょう。  
(部屋に花粉やウイルスを広げない)



### 2 花粉やウイルスを**体に入れない**

- ①外出時はマスクをつけましょう。  
(花粉症には帽子とゴーグルも◎)
- ②帰ったらすぐ、うがい・手洗い！  
(夕方以降なら洗顔やお風呂を先に済ますのも◎)  
※タオルやハンカチは共有しないように！  
※加湿器・空気清浄機・掃除機も強い味方です！



**ひじガード  
&マスク！**



### 3 **せきエチケットを守る**

- 「ひまつ・しぶき」を他の人につけないように、エチケットを守りましょう。
- ①せき・くしゃみが出るときは、花粉症でもかぜでもマスクをしましょう。
  - ②せき・くしゃみを人に向けてはいけません。(手ではなくひじの内側でおさえる)
  - ③鼻をかんだときは、手を洗ったり消毒したりして、手を清潔に。

## おうちの方へ

- 2月4日(火)に清潔調べがあります。  
児童保健委員会の手洗い強化イベント実施中です。ご家庭でも、ハンカチ・ティッシュの持参について声掛けをお願いします。
- マスクの予備を持たせてください。  
感染症の流行しやすい時期です。感染症集団発生予防の観点から、全員のマスク着用をお願いする場合がありますので、ランドセルにマスクの予備を多めにに入れておいてください。



ひと えがお  
ことば は、人を笑顔にする！  
とくしゅう  
「ことばのちから」特集！

けんけん  
こんなこと、経験ありませんか？

ふ かえ  
振り返ってみましょう。



ともだち  
友達のために注意したのに、  
い方がキツくて…



ないしやなし  
内緒話をしていたら、  
つい悪口みたいな話題  
になり…



じぶん  
自分は、心ざけていた  
だけなのに、  
友達は深く傷ついて…

ことば  
言葉による、よくあるトラブル。ついうっかり、やっちゃっていませんか？

「そんなつもりじゃ…」でトラブルになったら、あなたも相手も悲しいですね。

つた おな ないよう つか ことば  
伝えるのが同じ内容でも、使う言葉をやさしい「ふわふわことば」になるように  
くふう たが えがお  
工夫したら…？きっとお互い、笑顔になれるよね♪

## クイズ！やさしい「ふわふわことば」はどれ？

かんが  
考えてみよう♪

じゅぎょうちゅう  
Q1. 授業中におしゃべりをしている友達に声をかけよう。

- ①「しゃべっちゃだめだろ！しかられるよ！」
- ②「おもしろそうだね。でも今は授業中だから、休み時間にしようよ。」
- ③「うるさいよ！授業中はしずかにしてよ！」

ともだち よ ほっぴょう せんせい  
Q2. 友達が良い発表で先生にほめられた。

- ①「Oさん、すごいね！私もがんばるね！」
- ②「そのくらい私もかんたんに出来るし！」
- ③「でもOさん、これ苦手でしょ？ズルしたんじゃないの？」

