

保健だより2月

小美玉市立納場小学校 令和6年2月1日発行



まだまだ寒い台は続きますが、暮の気配もかすかに懲じられるようになってきました。4月からの新しい学堂に向けて、添とからだのウオーミングアップを始めておきましょう。

1月の身体測定の結果及び1年間の成長の記録をお知らせします!

1月に実施した資体計測の結果と1竿間の散養の記録を「健康手帳」でお知らせします。2月間にご家庭に健康手帳を遊却しますので、ご確認いただきたいと思います。確認後は、健康手帳を学級保管しますので確認後は遠やかに遊遊願います。

花粉症治療いつからずればいい



そうなる前に治療を始めれば、 症状が出るのを遅らせたり、 軽くしたりできます。

た粉が飛び始める**1~2**週間前には治療を始めましょう

☆花粉が顔や髪につかないように、ぼうしや綿などの花粉が落ちやすい素材の脳を勧めます。
☆花粉は鼻・台・自から入って。
るので、マスクやメガネで防御しましょう。

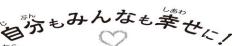
☆家に帰ったら、顔を斃って 花粉を落としましょう。うがい もいっしょにやりましょう。

2月5台は「えがおの台」だそうです。保健室にも「えがお いっぱい」と掲崇しています。2(に)5(こ)の語名各わせからニコニコといつもえがおでいようという台です。社会を朝るくする活動を行っているボランティア団体の人が制定しました。健康の上からも「えがお」はとても大切なことがあります。えがおがいっぱいで先気に過ごせるといいですね。

表表力アッツ!

笑うと、 体に侵入したウイルス や細菌をやっつけてくれるナチュ ラルキラー細胞がパワーアップ! 風邪などにかかりにくくなります。





美うと、脳から幸せホルモンが 分泌されてプラス思考に。笑って いるあなたを見た問りの人もきっ と笑顔になります♪





☆インフルエンザ(A塑・B塑)新塑コロナウイルスなどの懲染症が流行しています。インフルエンザも1度かかっていても違う塑のウイルスがありますので、懲染症や防対策を引き続きお願いいたします。