

もう
はじまっている?!

花ふん症

花ふん症の症状をおさえるポイントは、とにかく「花ふんをからだにつけない・入れない」こと。そのための基本アイテムをおさらいしておきましょう。



●マスク



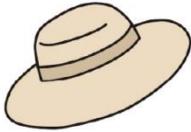
鼻・のどから入る花ふんをガード。鼻やあごの部分にすき間ができないようにつけて、外ではなるべくはずさないようにしましょう。

●メガネ/ゴーグル

広くカバーできるゴーグルタイプのほうがこうかがありますが、見た目が気になる人も…。メガネタイプと使い分けてもよいかもしれません。



●ぼうし



頭（かみの毛）には花ふんがつきやすいため、つばのひろいぼうしを。かみが長い人はゴムなどでまとめておきましょう。

●コート

ぼうしとあわせて使いましょう。おもてがツルツルしているものがおすすめ。外から帰ったときは、花ふんをよくはらってから中に入りましょう。



2月の保健行事

13日（火）6年生

性に関する指導
講話「春を迎える君たちへ」

6年生を対象に印西市健康増進課の助産師さんを講師にお迎えし、講話をしていただきます。

【主なお話の内容】

- 助産師の仕事について
- 命の誕生（赤ちゃん人形だっこ）
- 思春期の体と心の変化
- 自分らしさ
- 大切な命

スクールカウンセラーが

13日（火）に来校します。
予約は教頭先生へ

5・6年生

ホワイトスクールにむけて

健康チェックポイント

の 物よ 酔い 予ぼう
乗り物酔いを予防しよう



- ☑酔い止めの薬は乗る30分前までに飲む
- ☑睡眠や食事などで体調を整える
- ☑楽しい気分ですごす

なか トラブル 予ぼう
お腹のトラブルを予防しよう



- ☑朝食抜きや食べすぎをしない
- ☑トイレに行きたい時はがまんしない
- ☑お腹をしめつけない服にする

だるい 疲れ 予ぼう
だるい・疲れたを予防しよう



- ☑前日の疲れをためないように過ごす
- ☑消灯時間を守り、睡眠時間をしっかりとる