



がつにち せつぶん さいきん えほうまき ひろ
 2月3日は節分です。最近では恵方巻も広
 まっていますが、節分といえばやはり豆まき。
 まめ じぶん とし かず せつぶん まめ
 豆を自分の年の数だけ(または一つ多めに)
 たべると体がじょうぶになり、風邪をひかない
 といわれています。みなさんもぜひ食べてみ
 てくださいね。

令和6年1月31日
 横浜市立新鶴見小学校
 校長 佐藤 朗子
 養護教諭 岡林 奈那
 長尾 芽依
 堀 香織

そろそろ花粉が飛ぶ時期です

花粉症の季節がやってきました。花粉症はアレルギーの一種です。透明でサラッとした鼻水や、連続するくしゃみ、目のかゆみなどの症状が見られます。花粉症の症状をおさえるポイントは、とにかく花粉を「つけない」「入れない」ことです。

花粉にまつわるクイズに挑戦してみよう!

Q1 花粉の飛ぶ量が多いのは?

- ①雨が降る前
- ②雨が降ったあと

外から帰ったときは、花粉をよくはらってから家の中に入るとよいです!

Q2 花粉がつきにくい服は?

- ①ツルツルの服
- ②モコモコの服



答えはこのページのした!

覚えておこう 正しい鼻のかみ方

鼻がつまっているとき、「チーン!」と左右の鼻を同時に強くかんでいる人はいませんか? また、鼻水をかまずにすすっている人はいませんか?

鼻を強くかむと、鼻水の中に入ってきた細菌が耳の中に入れ込んで「中耳炎」という病気になってしまったり、鼻の中の粘膜が傷ついて、鼻血が出ることも…。また、鼻をすすると、鼻の奥に鼻水が入り込み「副鼻腔炎」になってしまったりすることがあります。正しい鼻のかみ方を確認しましょう。

私たちの鼻に花粉やほこりなどが入り込んだとき、これらを身体の外に流しだそうとして鼻水が出ます。つまり、鼻水には細菌も多くふくまれています。



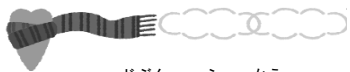
鼻をかむときは

- ① ティッシュで片方の鼻を押さえる
- ② 口から息を吸い、ゆっくり少しずつかむ

左右交互に何度か繰り返す

クイズの答え

Q1: ② 雨の次の日は気温が上がることも多く、花粉が大量に飛びます。急に暖かくなった日や、風が強い日も注意です。
 Q2: ① ニットなど表面がこぼれにくい素材の服は花粉が付きやすいので、綿やポリエステル素材を選びましょう。



できているかな？ やさしさビンゴ



いつもの自分を振り返って、できていることに○をつけてみましょう。みなさんはいくつ当てはまるでしょうか？ 目指せビンゴ！

できているかな？

やさしさビンゴ

いつもの自分を振り返って、○をつけてみましょう。いくつ当てはまるかな？



感謝の気持ちを伝えている



友だちのいいところを見つけられる



言葉づかいに気をつけている



困っている人に親切にできる



元気よくあいさつをしている



相手の気持ちを考えられる



相手のほうを見て話を聞いている



声の大きさに気をつけてあいさつしている



素直に謝ることができる

「I (アイ) メッセージ」で気持ちを上手に伝えよう！

誰かにもものを伝えるときに、言葉や表現を変えるだけで印象を大きくかえることができます。「あなた」が主語の「You (ユー) メッセージ」ではなく、「わたし」を主語とした「I (アイ) メッセージ」で話せば、相手を責めることなく自分の思いを伝えることができますよ！

YOUメッセージ



ちょっと静かにしてよ！！



それは間違っているよ！

Iメッセージ



もう少し静かにしてもらえると嬉しいな。



わたしの考えは、あなたの考えと違います。