

# ほけんだより



令和4年2月1日  
京丹波町立竹野小学校

2月5日はニコニコの語呂から「えがおの日」だそうです。えがおは、からだの免疫力がアップしたり、リラックス効果があったりと、健康のためにも大切です。お互いがえがおになれるような言葉づかいも意識したいですね。

## ☆うんちでも、けんこうがわかるよ!!

### 今日のうんち、ここをチェック!

<p>1 かたさは?</p> <p>ストンと出るのが “いいうんち”!</p>	<p>2 においは?</p> <p>あまりくさくないのが “いいうんち”!</p>
<p>3 色は?</p> <p>黄色～茶色が “いいうんち”!</p>	<p>4 もう一つは… スッキリ感</p> <p>毎日出ていなくても 「スッキリした」と感じたら OK!</p>

## 心のカゼにも 気をつけて



### 心のカゼの症状

- ・食欲がない
- ・ねむりが浅い
- ・からだがだるい
- ・やるきがでない など

### 心のカゼの原因

- ・反だちとケンカした
- ・心配なことがある
- ・うまく気持ちを伝えられない
- ・ならいごとや勉強でいそがしい など

### 心のカゼの治療法

- ・だれかに話す
- ・お風呂にゆっくりつかる
- ・「たのしい」と思うことをする
- ・のんびりする時間をつくる など

## そろそろ アレルギーの季節です



花粉症の人には、つらい季節がやってきます。自分に合った早めの予防や対策をしたいと思います。カゼと区別が付きにくい場合は病院でみてもらいましょう。



この症状は **カゼ?**  
それとも **花粉症?**

	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

