



~ほけんだより~  
**すくすく** 2月号  
 2024(R6).2

2月3日は  
 節分

節分は、いったん豆をまいて鬼を追い払い、一年元気にすごせることを祈る行事です。ところで、じつは心の中にも「鬼」はいます。あなたの心はどうですか？もし見つけたら、必殺技で追い払きましょう。

花粉症治療 いつからすればいい？



花粉症は、一度症状が出ると鼻の中の粘膜がどんどん敏感になり、悪化していきます。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。



花粉が飛び始める1~2週間前には治療を始めましょう

花粉症？  
 かぜ？  
 どっち？

その鼻水の原因は花粉症かな？ それともかぜかな？

当てはまる方に○をつけましょう。

花粉症		かぜ
とうめい サラサラ	鼻水	きいろい、ねばねば
くりかえして なんども 何度も	くしゃみ	ときどき
ない あってもひ熱	熱	ひ熱や高熱
ひる 夕方から夕方に 症状が強くなる	時間	時間に関係なく 症状がある
は 晴れ、風の日に 症状が強くなる	天気	天気は関係なく 症状がある

あなたの心にこんな「鬼」 いますか？  
 必殺技で追い払おう！

人を悪く言う鬼



自分が言われたらどう思うか  
 考えてみよう。

なまける鬼・協力しない鬼



だれかがやってくれて当たり前  
 と思っていないか考えてみよう。

約束や決まりを守らない鬼



どうしてそのルールがあるのか  
 考えてみよう。

大げさに言う鬼



本当のことなのか、ちょっと  
 止まって考えてみよう。

からだ 心も健康になろう！