



# すくすく

令和7年2月 貴船小学校ほけんだより



2月4日は「立春」です。寒さのピークを迎え、徐々に春めいた気温や天候になっていきますが、まだまだ寒い日が続きます。自分の体の健康に注意して過ごしていますか。

今月は、体の健康だけでなく、心の健康についても考えてみましょう。

皆さんの心は元気ですか？ひとりでなやんでいることはありませんか？

うまくストレスを発散させて、心が元気になるれば、体も元気に過ごせますよ。

## 2月のほけんのめあて

### 心の健康に努めよう



「心のストレスとバイバイしよう♪」



まもなく、スギ花粉症の季節がやってきます。例年のピークはまだ先ですが、くしゃみ、鼻水・鼻づまり、目のかゆみなど、花粉症の症状があらわれてくるころです。

かぜでも同じ症状が出てきますが、「かぜ」か「花粉症」か、どうやって見分けたいのでしょうか。

### 花粉症？ かぜ？ どっち？

	かぜ	花粉症
くしゃみ	あまり続けて出ない	何度も続けて出る
鼻水	ねばりけがあり、やや黄色	サラサラで、透明
目の症状	ほとんどない	かゆみ、充血、なみだが出る

かふん と きせつ  
花粉が飛ぶ 季節です

