

2月の保健目標 「心の健康について考えよう」



友だちにこんなことをしていませんか？

- ✓ 自分の考えを押しつける
- ✓ がんばっていることをからかう

どんなに仲が良くても、笑っていても心は傷ついているかもしれません。

友だちを大切に作るヒント

- ♥ 元気がなかったら、声をかけて話を聞く
- ♥ いつでも感謝の気持ちを伝える

大切なのは相手の気持ちになって考えること。友だちとずっと仲良しでいよう。

花粉症の季節です

花粉症の症状

鼻水・鼻づまり

くしゃみ

目のかゆみ

対策をしよう

帽子・マスク・メガネをつける

花粉を払い落とす

手洗い・うがいをする

顔を洗う

つるつるした素材の服を着る

天気予報で花粉の量をチェックする