

# ほげんたより2月

令和5年 2月17日  
調布市立 布田小学校  
校長 植川 宣登

空気が冷たくて、つい前かがみになって歩いて  
しまう日々ですね。でも春はもうすぐです。なぜなら

日に日に日が伸びていることで、  
感じる事ができます。思い切って  
外に出て身体を動かす。。

身体の中から防寒対策を心がけましょう



## 冬こそしっかり ウォームアップ

寒い日は全身の血流が悪くなり  
筋肉も関節も硬くなりがちです。

しっかりウォームアップして身体を温めてからスポーツを  
楽しみましょう。

冬に多いのが **NO1** フキゅび (手、指がかじかんだまま、  
ボールを使うと大変です)

指のウォームアップ

- ① クー・フキ・ハ
- ② 指一本ずつ動かす

- フキゅびしたら **×** ひっほる **○** 比べて
- ① 痛い所と反対の指で状態を確認する。  
(腫れ、動き、熱を持っているか)
  - ② 氷で冷やす



花粉症の  
季節が  
やってきました

花粉症の発症年齢が下がり  
小学生で花粉症の人が増えて  
きました。

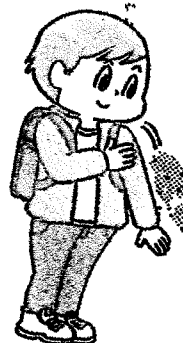
花粉症の人、ちかう人も  
身体の中に花粉が入る量を少なくすることは、  
症状を軽くし、発症を遅らせる最大のポイントです。



花粉を吸い込む量が  
1/3 ~ 1/6 になります。



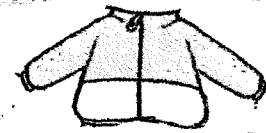
つば付きの  
帽子で顔に  
つく花粉を減らせます。



室内に入る前に  
花粉を払い  
落としましょう。



目に入る花粉が  
最大で1/2に  
なります。



ポリエステルなど  
つるつるした衣服と花粉を  
落とすやすい。付きにくい。

あちの人へ

花粉症の症状  
により、睡眠障害  
生活に支障が  
出てきたら、  
受診をおすすめ  
します。

### 花粉症？

### なぜ？ セルフチェック



- 花粉症
- くしゃみが発作的に連続して出る
  - 透明でサラッとした鼻水
  - 熱はないか、あっても微熱
  - 目のかゆみや、涙が出る
  - 昼から夕方にかけて症状が強くなる
  - 症状が2週間以上続いている

- なぜ
- 時々くしゃみが出る
  - 黄色く、ねばりけのある鼻水
  - 微熱や高熱がある
  - のどに痛みがあったり、せきが出る
  - 時間に関係なく症状が出る
  - 症状は数日でおさまる

できて  
いるかな?

# やさしさで ドカンゴ

いつもの自分を振り返って、  
〇をつけてみましょう。  
いっしょではまるかな?



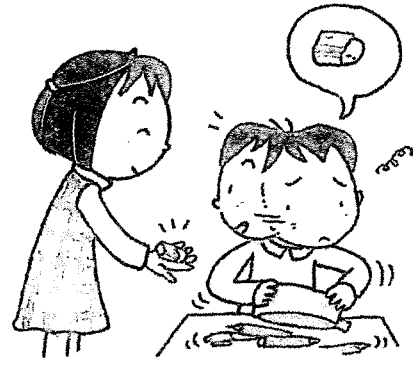
感謝の気持ちを  
伝えている



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

## ふわふわことば あいうえお



他に、どんなふわふわことばがあるかな?

### 今日は何の日? クイズ★

2/28 はビスケットの日。  
日本でビスケットが作られたのは、いつ?

- ① 約20年前
- ② 約100年前
- ③ 約170年前