

えがお 2月

令和7年1月31日 2月号
江戸川区立大杉小学校
ほけんだより

こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標

そとあそび
外遊びをしよう

校長 藤田 暁美 養護教諭 堀越 郁美

せつぶん き がつみっか おち う ひと おお おち ことし
節分と聞くと2月3日を思い浮かべる人が多いと思いますが、今年
の節分は2月2日です。地球が太陽の周りを1周するのに1年かかるとされ
ていますが、実際には誤差があります。その誤差の調整のため今年の節分は
2月2日になっています。健やかに1年を過ごせるようお願いを込めて、豆ま
きや恵方巻などを楽しんでくださいね。



おうちの方へ

2月に色覚検査の実施を予定しています。後日、1年生と4年生には希望調査の手紙を出します。希望の有無を記入の上、提出をお願いします。毎年行う検査ですので、次年度以降も1年生と4年生には希望調査を行います。



2月5日は笑顔の日
がいつか ころあ
2月5日は語呂合わせで、
にこ えがお ひ
25→笑顔の日です。
とも なかよ
友だちと仲良くして、
えがお す
笑顔で過ごせるといいですね。



たいせつ あいて きも かんが とも なかよ
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くいよう。

とも
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。

とも たいせつ
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

とも ことば つか
友だちにどっちの言葉をたくさん使っていますか？

ださい あっち行け どうでもいい
キライ バカ



ありがとう

スキ

てつだ
手伝うよ

だいじょうぶ
大丈夫？

おめでとう

ひだりがわ ことば あいて ころ ぎず かな
左側の言葉は、相手の心が傷ついたり、悲し
くなる言葉です。右側の言葉は、相手が勇気づ
けられたり、明るい気持ちになる言葉です。

あなたも、失敗した時に「ださい」と笑われ
て悲しくなったことや、友だちのためにした行
動に「ありがとう」と言われてうれしくなった

- ことがあるのではないのでしょうか。同じように、
- あなたの言葉にも相手の気持ちを変える大きな
- 力があります。
- 日頃から「どんな言葉を使うと
- 相手が喜ぶかな？」と考えるよう
- にすると、きっとずっと仲良くいられますよ。

大丈夫？





花粉症対策 を始めよう

そろそろスギ花粉が飛散し始める季節。
特徴を知って賢く対処しましょう。

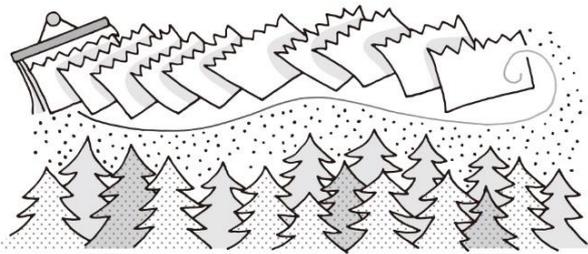
#花粉症注意報？ 危険なのはいつ？



#こんな日に注意

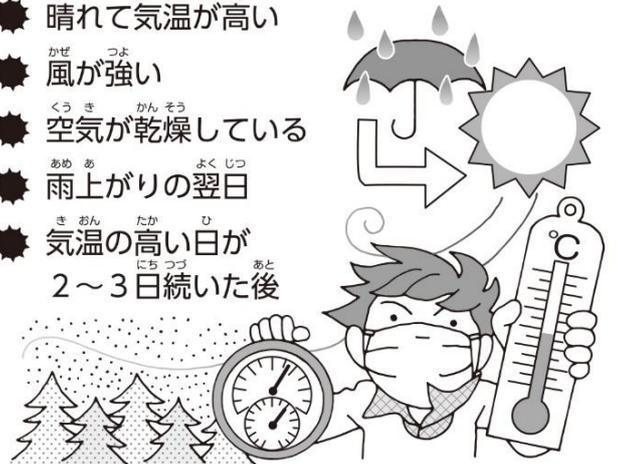
#この時期に注意

スギ花粉は飛散開始から1週間後～10日後くらいから量が増え始めます。その後4週間ほどが花粉がたくさん飛散する期間です。



こんな天気の日には花粉がよく飛びます。

- 晴れて気温が高い
- 風が強い
- 空気が乾燥している
- 雨上がりの翌日
- 気温の高い日が2～3日続いた後



#この時間帯に注意

朝に飛び始めた花粉が都市部に届くお昼前と、上空に舞い上がった花粉が地上に落下してくる日没後が特に多くなります。



こんなときは花粉症対策の基本を徹底！

- 必要以上の外出は控える
- 花粉が付きにくい服装を
- 室内に入る前に花粉を落とす

