

# 厚けんだより



令和6年2月1日  
上島町立弓削小学校

2月4日は「立春」で、暦の上では春が始まります。しかし、実際にはまだまだ寒い日が続き、インフルエンザ等が流行する恐れもあります。こまめにうがいや手洗い、下着や暖かい靴下等で防寒対策をして、自分の体を労わりましょう。特に、3つの首（首回り、手首、足首）を温めるのがお勧めです。

また、3月、4月……とだんだん暖かくなっていく時季にも「寒の戻り」と言っ、一時的にとても寒くなる日もあります。春の風邪には十分気を付けましょう。



2月5日は笑顔の日です。「にこにこ(2525)」の語呂合わせが由来です。実は、笑顔には心と体に良い効果がたくさんあることを、皆さんは知っていましたか？口の端をキュッと上げてみるだけでも、良い効果は手に入るそうですよ。心や体がしんどくて笑えない時には、顔だけでも笑ってみることを、試してみてくださいね。

## えがお こうか 笑顔の効果



リラックスする



きおくりよく  
記憶力アップ



めんえきりよく  
免疫力アップ



かいしょう  
ストレス解消



こうぶくかん かん  
幸福感を感じる



きんりよく  
筋力アップ



さむ ふう お むか つぎ かふん きせつ  
 寒い冬が終わりを迎えようとしています、次は花粉の季節がやっ  
 てきます。あたた かん ひ ふ がつちゆうじゆん かふん おお  
 暖かいと感じる日が増えてくる2月中旬から、花粉が多  
 と 飛ぶようになります。かふんしようたいさく かふん と はじ  
 花粉症対策は、花粉が飛び始める1~2週間  
 まえ はじ こうか まいとしかふんしよう しょうじよう  
 前から始めておくと、より効果があるそうなので、毎年花粉症の症 状  
 が辛いという人は今の時期から対策を始めてみてはどうでしょうか？

かふんしよう おも しょうじよう  
**花粉症の主な症状**



(さらさらで水っぽい) くしゃみ 目のかゆみ  
 はなみず はなづ  
 鼻水・鼻詰まり

しょうじよう つよ じかん  
**症状が強くなる時間**

- あさお ○朝起きてすぐ
- ひるま ○昼間
- ひ く ころ ○日が暮れる頃



で か とき たいさく  
**出掛ける時の対策**



ぼうし  
 帽子・マスク・  
 めがね ふせ  
 眼鏡で防ぐ



かふんじようほう  
 花粉情報を  
 チェックする



つつるした  
 素材の服を着る

そと かえ とき たいさく  
**外から帰ってきた時の対策**



いえ はい まえ  
 家に入る前に  
 かふん ばら お  
 花粉を払い落とす



てあら  
 手洗い・うがい  
 をする



かお あら  
 顔を洗う

ひ にゅうねん たいさく  
**こんな日はいつもより入念に対策を！**

かふん と ひ ひ  
**花粉が飛びやすい日は、どんな日？**



きおん たか ひ  
 気温が高い日



かぜ つよ ひ  
 風が強い日



くうき かんそう ひ  
 空気が乾燥している日



は ひ  
 晴れの日



あめ ふ よくじつ  
 雨が降った翌日