



おうちのひとにも
みてもらってね

令和7年1月31日
上島町立弓削小学校

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。でも、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立春がずれ、その前日の節分も2月2日になっているのです。豆まきをしたり、恵方巻を食べたりする予定がある人は注意してくださいね。



花粉が
飛び始めています

今年のシーズン開始は
2月初めから



目のかゆみ



鼻水・鼻づまり



くしゃみ

上の3つのような症状が出てきたら……

花粉症対策を始めましょう！



ぼうし
帽子・マスク・
メガネをつける



かお
顔を洗う



てんきよほう
天気予報で花粉
の量を
確認する



てあら
手洗い・うがい



つるつるした
素材の服を着る



かふん
花粉を払い落とす

2月の予定

- 2日(日) 参観日・雨乞い披露
- 3日(月) 繰りかえきゅうぎょうび
繰替休業日
- 6日(木) だいひょういんかい げきだんし き
代表委員会、劇団四季
ミュージカル観劇(6年)
- 12日(水) しんにゅうじ にちたいけんにゅうがく
新入見1日体験入学
- 13日(木) クラブ(最終)
- 17日(月) ゆげちゅうほごしやせつめいかい
弓削中保護者説明会、
チャレンジ大会(～21日)
- 25日(火) なわと けんてい ぜんこう
縄跳び検定(全校)

こんな日は花粉が多いので
要注意！



は
晴れの日



かぜ
風が強い日



き
空気が
乾燥して
いる日



あめ
雨が降った
次の日



き
気温が
高い日



寒い朝、すっきり起きるコツ



部屋を暖かくする

部屋が寒いと布団から出るのにパワーが必要です。
起きる30分前くらいに、暖房の入タイマーをセットしておこう。

羽織るものやスリッパを置いておく

立ち上がった後も寒いとまた布団に戻りたくなるので、寝る前に上着等を手が届く場所に置いておこう。



笑うといいことたくさん♪



記憶力が上がる



リラックスする



幸せを感じる



免疫力が上がる



最近あかぎれの手当てが増えてきました。この時期は外の空気が乾燥しているだけでなく、暖房器具の使用で部屋の中も乾燥しがちで、あかぎれやかゆみ等の肌トラブルも起こりやすいです。乾燥肌対策をぜひ取り入れてみてくださいね。



熱い湯船に

ながくつかからない

38～40℃くらいが、肌にはベストです。



体をごしごし

洗わない

やさしく肌をなでるように洗いましょう。

加湿器を使う

肌にとって最適な湿度は40～60%です。



保湿クリームを塗る

お風呂から出た後は肌が乾燥しやすいので、早めに保湿しましょう。

