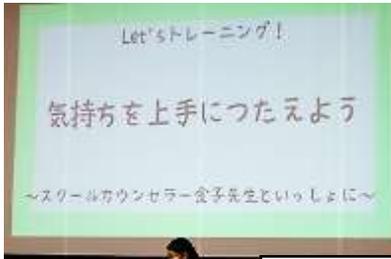
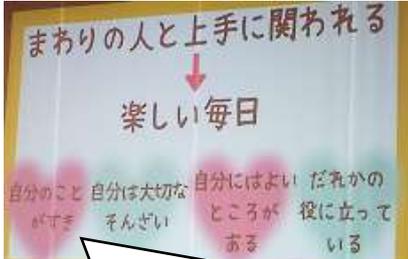


ほけんごより 3月

令和7年3月3日(月)
石尾台小学校 ほけんしつ
保健目標：健康生活を
ふりかえろう

1月23日に、学校保健委員会がありました

～まわりの人と上手に
関わられるようになろう～



保健委員さんががんばってくれてありがとう！

そう思える人がもっとふえるといいですね

スクールカウンセラーの金子先生といっしょに学びました

気持ちを上手につたえるには？

- ・クッションに「ごめん」をつかってみる。
- ・おねがいの言い方や、さそう言い方にしてみる。
- ・やめてほしいことは、しんけんな表じょうで言う。
- ・「ありがとう」の気持ちを つたえる。 ・理由をせつめいする。

「気持ちを つたえる」ことは、だれもがもつことを みとめられた大切な力。

相手の気持ちは自分の思い通りにはならない。

いつもうまくいくわけじゃない。あせらないでコミュニケーションを楽しもう。

保健委員さんの発表 へのかんそう

- ・もっと「だれかによるこんでもらえる」「かつやくできる」ようになりたい。
- ・クラスのでつだいなどをがんばりたい。
- ・いつもえがおおていると、まわりの人もえがおおにできるから、心がけたい。

「気持ちを上手につたえよう」へのかんそう

- ・保健委員さんのえんぎが上手でメッセージがつたわった。
- ・よい例とよくない例がわかりやすかった。自分も同じように言われてかなしいときがあった。
- ・となりの人とれんしゅうできてよかった。プリントがあるとおうちでも見れる。
- ・相手の気持ちを考えて、相手をきずつけない言い方や伝え方をしたい。

スクールカウンセラー金子先生のお話 へのかんそう

- ・相手も自分も気持ちのよいコミュニケーションが大切だとわかった。
- ・自分の気持ちを がまんしすぎず、つたえていいんだと思った。
- ・自分のコミュニケーションのくせ（イライラ・オドオド）がわかって、きをつけようと思った。



かふんしょう 花粉症、だいじょうぶですか？

かふんしょう ひと
花粉症の人には、つらいきせつがやってきました。
はなみず め
鼻水や目のかゆみなどがあまりにもつらく、べんきょう しゅうちゅう
勉強に集中できないときは、おうちの人ひとにそうだんして、びょういん
病院でみてもらうとい
いですよ。

かふん
花粉をできるだけからだ い体に入れない方法ほうほうをためしてみてください。



ぼうし・
メガネ・
マスクを
つける



ツルツル
したそぎ
いの肌を
きる



家の外で
花粉をは
らいおと
す



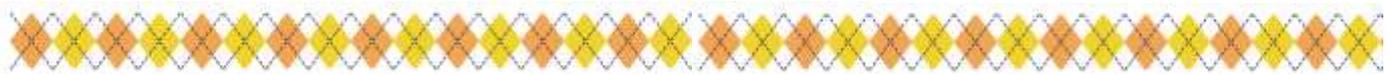
てあらい・
うがいを
する



顔をあら
う



天気よほう
で花粉の
量をチェ
ックする



こうくう しょうこうぐん かふんしょう 「口腔アレルギー症候群」と花粉症

くだものややさいを食たべたあとに、口くちの中なかや口くちのまわり、のどがピリピリムズムズしたことはありますか？この症しやうじやう状じやうは「口腔アレルギー症候群」とよばれています。
こうくう しょうこうぐん かふんしょう ひと
口腔アレルギー症候群は、花粉症の人におこりやすいといいわれています。

かふんしょう
花粉症をおこす原因げんいんになるものと、くだものややさいのもつ成分せいぶんとが、よくにているため、
からだ
体がまちがえてしまうのです。

しやうじやう 症状をおこしやすい組み合わせ

- ◇スギ・ヒノキ → ナス科か (トマト) など
- ◇イネ → ウリ科か (メロン、スイカ) など
マタタビ科か (キウイ) など
- ◇シラカバ・ハンノキ → バラ科か (リンゴ、モモ、ナシ、アーモンド) など
セリ科か (セロリ、にんじん) など

