

ほけんたより 9月

令和5年9月8日(金)
尾道市立向東小学校

少し涼しくなる秋への変化の目、9月10日ごろを「草露白(くさのつゆしろし)」と言います。昼と夜の気温差が大きいと、草の上におりた露が白く見えることが由来です。そして、「朝露がおりると晴れる」という天気のことわざもあるそうです。晴れた日は、まだまだ暑いですね。服装で上手に調節しましょう。

花粉症がある!?

秋花粉症という春のイメージが強いですが、秋にもブタクサなど花粉を飛ばす草花があります。河原や公園など身近な場所にも生えています。熱がないのにくしゃみや鼻水、せきが続く時は、花粉症を疑いましょう。

一緒にできる /

花粉症
対策

マスク

吸い込む花粉の量を減らす

家に入る前に服をたたく

部屋の中に花粉を持ち込まない

うがい


のどに付着した花粉を洗い流す

洗顔

顔に付いた花粉を洗い流す

服を洗う

服に付いた花粉を落とす



生活リズムを
学校モードに
戻そう!



カウンセラーの先生に
相談してみたい



話をきいてほしい

スクールカウンセラー来校日

10月11日(水) 8:45~11:30

(2時間目~4時間目)

スクールカウンセラーの新田先生が小学校にも来てくださいます。カウンセリングを受けたいという人は、担任の先生か保健室までお知らせください。児童のみなさん、保護者の方、だれでも予約をとることができます。