



ひょうごけんりつ
兵庫県立

はんしんとくべつしえん がっこう
阪神特別支援学校

れいわ ねん がつごう
令和7年 2月号

2月3日は「立春」といって、春の始まりを意味する日です。春の始まりと思うと、気持ちがなんだか明るくなる気がします。気温も、これから暖かくなっていきますが、まだまだ冷える日があるので、体調には気を付けて過ごしてくださいね。



暖かくなると、花粉が一斉に飛び始め、花粉症の人は症状が出てきます。今の時期から花粉症対策を始めましょう！

花粉症の症状



はなみず・
はな
鼻づまり

くしゃみ

めのかゆみ

◆◆花粉症対策◆◆



つるつるした素材の
服を着て、花粉を払う



ぼうし めがね
帽子・メガネ
マスクをつける



顔を洗う



手洗い・うがい

歩くときも 背筋を伸ばそう

寒くて猫背になって歩いていませんか。猫背を続けていると体に負担がかかって肩こりや腰痛、頭痛などの原因になります。猫背を防ぐためにこんなことを意識して歩きましょう。

少し先を見る

お腹に軽く力を入れる

肩の力を抜く

腕を後ろに引くように動かす

