

ほけんだより 2月



令和8年2月2日（月） NO.13 万場小学校 保健室

1月の終わり～2月の始めは、1年の中で一番さむい時期です。寒さが厳しい日は、衣服や下着を重ね着したり、夜はゆっくりお風呂につかって体を温めたりしましょう。体温を上げることで免疫力も高まりますよ♪

花粉がとび始める季節です

花粉症は、スギやヒノキなどの植物の花粉を吸いこむことで、鼻水やくしゃみなどの症状が起こるアレルギー性鼻炎のひとつです。花粉症を予防するためには、症状が出る前から、できるだけ花粉を体の中に入れないようにすることが大切です。

出かけるときの対策



飛沫の飛散予報
をチェックする



帽子・マスク・メガネ
で防ぐ



ツルツルした素材
の服を着る

<花粉症の症状>

はなみず はな
鼻水・鼻づまり、くしゃみ、
め
目のかゆみ など

花粉症を悪化させる生活に なっていませんか？

花粉症の症状は、生活習慣の影響も
受けるといわれています。

睡眠不足

栄養不足

ストレス

運動不足

など…



乗花毎
り粉日
きのの
切り季節
りまし
しょう
に
の心が
けで
上手に

花粉症は、花粉が飛び始める前または、症状が軽いうちに治療を始めることで、症状が出るのをおくらせたり、軽くすることができると言われます。

そろそろつらくなる時期かも…と思ったら、早めにお医者さんに相談しましょう！



がつ 2月の保健目標…けんこうな心とからだをつくろう！

☆☆☆ じぶん 自分のこころのケアをしてみよう ☆☆☆

なやみごとや不安なことはありますか？



- ・友達やまわりの人との関係がモヤモヤする
- ・体のことが気になる ・朝なかなか起きられない
- ・勉強や運動など苦手なことがある
- ・つらいこと、イヤなことがあった など

なやみごとや不安なことは、大きいこと・小さいことの差はあっても、だれにでもあると思います。また、理由がはっきりしていることもあれば、はっきりしなくて、なんとなく元気が出ない…ということもありますよね。

なやみごとや不安なことがあるときは…

- ・自分で解決する方法を見つける。
- ・リラックスして気持ちを切りかえる方法を見つける。
- ・だれかに相談して話を聞いてもらったり、助けてもらったりする。
(家族・友だち・担任の先生・保健室の先生・スクールカウンセラー・電話相談 など)

おに 鬼を 福の神 に変身させよう！

自分の心に住んでいる鬼も、見方を変えれば本当は福の神かもしれないよ。

たとえば…

自分の中の鬼

わがまま鬼



気持ちを
はっきりいえる神

自分の中の福の神



あわてんぼう鬼



行動
すばやい神



おしゃべり鬼



誰とでも
仲良し神

