

ほけんだより 2月

令和8年1月30日
本町小学校

寒いけども、こころはあたたかく！

お正月が過ぎたと思ったら、あっという間に2月になりました。みなさんの心や体は疲れていませんか？「なんだかやる気が出ない」「体がだるい」と感じた時は、疲れのサインです。休養（休→睡眠 養→栄養、楽しみ）をたくさんとってみてください。まずは心からポカポカにして、寒い日も元気に過ごしましょう！

ストレスはためないこと！すすんでリラックス

すっきりした～！	こちいい～！	たのし～！	おいし～！
			
ぐっすり十分な睡眠	ぬるめの湯船につかる	趣味の時間を大切に	ときには自分にご褒美


もう はじまっている?! 花粉症

花粉症の人にはつらい時期がやってきました。1月頃から花粉症の症状が出始めた人もおられるかもしれません。今までまったく平気だった人も、突然花粉症になってしまうことがあるので、基本的なことはぜひ覚えておきましょう。

原因	植物の花粉（スギ、ヒノキなど）
期間	花粉が飛ぶ間（スギは2～4月頃、ヒノキは3～5月頃）
くしゃみ	続けて出やすい 
鼻水	サラサラ、透明 
目の症状	かゆみ、涙、充血

3つのステップでガード！

花粉は、空気が乾燥して晴れている日や気温が高い日、風が強いときによく飛びます。そんな日は、3つのステップで花粉をガードしましょう。まずはステップ1。出かけるときは、ぼうし・メガネ・ツルツルした素材の服でガード！ ステップ2では、家に帰ったら家の中に入る前に、からだについた花粉を外で払い落としましょう。そしてステップ3。顔や手を洗ったり、うがいをしたりして、からだのどこについた花粉を洗い流しましょう。



2月のほけんのめあて

かぜをひかないようにきをつけよう



まだまだ寒い日が続きますね。最近、「ハンカチ忘れました」という声を聞きます。毎日、清潔なハンカチを持つようにしましょう。また、手荒れが痛い、唇がカサカサで痛い伝えてくる子もいます。痛くなる前に保湿をしておきましょう。

あら 洗った手をふくハンカチは…
どっち?



洗った手はきれいな
ハンカチでふこう



乾燥に気をつけよう



保湿クリームで肌のケアを

3学期の発育測定・保健指導をしました。
保健指導の内容を少し紹介したいと思います。

毎学期のはじめ発育測定をしていますが今回は保健指導もさせていただきました。

3学期の内容は、【プライベートゾーンについて】です。1. 2年生には

「だいじだいじど〜こだ」という本を読み聞かせしながら体の大事なところについてお話ししました。どの学年、クラスもしっかり聞いてくれていました!

3. 4. 5. 6年生、つばさにも同じように体の話をしましたが、プライベートゾーンのルールを紹介し、自分だけでなく周りの人の体のことも大切にしていくことを伝えました。また人との距離感というところで人間には目に見えない透明バリア（自分と相手との境界線）があることを話しました。

どのクラスでも真剣に話を聞く姿がありうれしかったです。子どもたちに、おすすめの本を紹介し、休み時間などに保健室に読みに来室する子も増えました。何か困っていること、不安なことがあればいつでも話を聞くからねというメッセージを伝えましたのでご家庭とも共有しながら学校生活を安心・安全にそして楽しく過ごしていけるよう今後も見守っていきたいと思います。

保健指導で子供たちに紹介した本です。

体の成長や男女の体に起こる変化を漫画で面白く書いてあります。

家にもある〜!との声
が多数ありました。
ご家庭で一緒に読むの
におすすめです。

