

# ほけんだより

2月

令和8年2月発行 堺市立市小学校 保健室

## こころ けん こう 心の健康



みなさんは毎日いろんな経験をして  
体だけでなく、心も成長しています。  
お互いのもちあじを認め、助け合え  
るあたたかい学校にしたいですね。



おはよう

おはよう

①あいさつをしよう

③あいてのきもちを  
かんがえよう

②おもいやりのきもちをもとう

④ありがとうをいおう



## こころ からだ 心と体はつながっているよ

はずかしいと  
かお 赤くなる

緊張すると心臓が  
ドキドキする

なやみがあると  
食欲がなくなる

リラックスしていると  
心臓がゆっくり動く

心と体は深い関係にあります。心が強いストレスにさらされ続けると、頭痛や腹痛など、体に不調がでることがあります。悩みがある時は、まわりの人に話すことで、気持ちが楽になったり、よい解決方法がみつかるかもしれません。ひとりで抱え込まずに、相談してくださいね。



### やさしさで ピンポン

できているかな？

|                         |                                       |                       |
|-------------------------|---------------------------------------|-----------------------|
| <br>感謝の気持ちを<br>伝えている    | <br>友だちのいいところ<br>を見つけられる              | <br>言葉づかいに<br>気をつけている |
| <br>困っている人に<br>親切にできる   | <br>元気よく<br>あいさつをしている                 | <br>相手の気持ちを<br>考えられる  |
| <br>相手のほうを見て<br>話を聞いている | <br>失礼します！<br>声の大きさに気をつけて<br>あいさつしている | <br>素直に<br>謝ることができる   |

いじもの自分を振り返って、  
〇を付けてみましょう。  
こころではまるかな？

### かんたんさ 寒暖差に気をつけて

帽子  
マフラー  
ストール  
5本指が  
おススメ  
耳当て  
手袋  
厚手の  
ソックス  
タイツ  
首・手首・足首は しっかり 防寒！

### しめ 湿ったままにしない

タオルや着替えを準備しておこう。

## おん 活 の ス ス メ

### まいにち にゅうよく 毎日入浴・マッサージ

シャワーで済ませず  
湯船に入ろう。

温感クリームも  
おススメです！

### けつこうそくしん ビタミンEで血行促進

果物・野菜  
ナッツ類  
魚・魚卵  
豆類  
植物油

ビタミンC といっしょに食べると 効果的！



# 花粉症魔人の 攻撃を防げ!



## 花粉症って?

人の体は花粉が中に入ると、外に出そうとするよ。それが必要以上に起こるのが、花粉症だよ。鼻水やくしゃみが出る、鼻づまり、目がかゆくなるなどの症状があるよ。

## つつつした素材の服を着る



## スタート

天気予報で花粉の量をチェックする



マスク・メガネをする



帽子をかぶる



手洗い・うがいをする



家に入る前に花粉を払い落とす



洗顔する



## ゴール



花粉症対策

## 3つのポイント

- 1. 体や衣服につけない
- 2. 家の中に持ち込まない
- 3. 体の中に入れない

## □に入るのは?

心を□にする  
相手のためを思って意識してきびしい態度をとること。

□に金棒

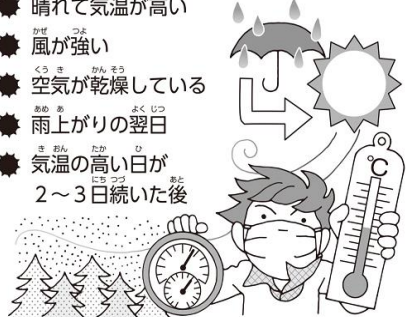
ただでさえ強いのに、さらに強力なものが加わること。

□にはすべて  
おなじ漢字が入るよ。

## #こんな日に注意

こんな天気の日には花粉がよく飛びます。

- 晴れて気温が高い
- 風が強い
- 空気が乾燥している
- 雨上がりの翌日
- 気温の高い日が2~3日続いた後



## #この時間帯に注意

朝に飛び始めた花粉が都市部に届くお昼前後と、上空に舞い上がった花粉が地上に落下してくる日没後が多くなります。



## 2月20日はアレルギーの日



## きみにもできる食物アレルギー対策!

誤ってアレルギーのあるものを食べると、時には命に関わることもある食物アレルギー。自分とは関係ないと思っていませんか。でも食物アレルギーの人のためにできることがあります。

### 食べ物や飲み物をこぼさない

食べるだけでなく触るだけでもアレルギーの症状が出ることもあるよ

### アレルギーの子が苦しそうなときは近くに大人にすぐに言う

絶対に動かさず、近くの大人を呼ぼう

### 食べ物を交換しない

おかずやおやつを交換すると、アレルギーのある食べ物が入っているかも

食物アレルギーがある人もない人も一緒に気をつけましょう。

