

# 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

まいにち けいきん  
みなさんは毎日いろんな経験をして  
からだ こころ せいちょう  
体だけでなく、心も成長しています。  
たがみと たすあ  
お互いのもちあじを認め、助け合え  
がっこう  
るあたたかい学校にしたいですね。



①あいさつをしよう



②おもいやりのきもちをもとう



③あいてのきもちをかんがえよう



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

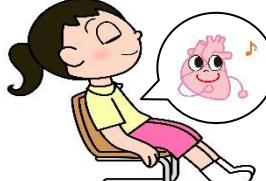
きんちょう しんぞう  
緊張すると心臓が  
ドキドキする



はずかしいと  
かお あか  
顔が赤くなる



リラックスしていると  
しんぞう うご  
心臓がゆっくり動く



こころ からだ ふか かんけい  
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、  
つづ  
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、  
ひと はな き も らく  
まわりの人々に話すことで、気持ちが楽になったり、よい解決方法が  
かか こ そ うだん  
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。

できて  
いるかな?

## やさしさピアノ

いつもの自分を振り返って、  
○をつけてしましょう。  
○をつけてみるとあなた  
はいかがですか?



ありがとう  
かんしゃ さき  
感謝の気持ちを  
伝えている



とも 友だちの  
いいところを見つける



ことば 言葉づかいに  
気をつけている



おはよう  
困っている人に  
親切にできる



元気よく  
あいさつをしている



あひて 相手の  
気持ちを考えられる



## 寒暖差に気をつけて



ぱうし 帽子  
マフラー ストール  
みみあ 耳当て  
てぶくろ 手袋  
はんて 本指 おススメ  
首・手首・足首は しっかり 防寒!

## 湿ったままにしない



タオルや着替えを準備しておこう。

## 温活

おはなし 美肌、かぜ・しもやけ予防にも

## 毎日入浴・マッサージ



シャワーで 清ませず  
湯船に入ろう。

温感クリームも  
おススメです♪

## ビタミンEで血行促進



ビタミンCといっしょに食べると効果的!

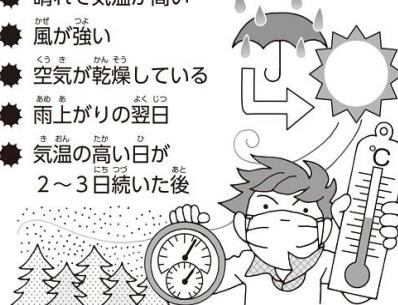
# 花粉症魔人の 攻撃を防げ！



#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  
かぜ きおん ひがい
  - 風が強い  
ふう きつ
  - 空気が乾燥している  
くう き かんそう
  - 雨上がりの翌日  
あめ あ よくじつ
  - 気温の高い日が  
きおん たかひ にちづけ  
2~3日続いた後  
あとは



#この時間帯に注意

朝に飛び始めた  
都市部に届くお風  
としふとどひ  
じよくうま  
と、上空に舞い  
かあめちじょう  
た花粉が地上に落  
にほつこ  
てくる日没後が特  
くなります。



か ふん ち か ふんしようまじん  
花粉をあたりにまき散らす、花粉症魔人がやってきた。  
たい さく か ふんしようまじん こう げき み まも  
対策をして、花粉症魔人の攻撃から身を守ろう。  
たい さく すべ とお か ふんしようまじん  
対策を全て通って花粉症魔人のところまで  
い おな たい さく かい とお  
行ってね。同じ対策を2回は通れないよ。  
て あら 手洗い



## 3つのポイント

- からだ いふく  
体や衣服につけない
  - いえ なか も こ  
家の中に持ち込まない
  - からだ なか い  
体の中に入れない

はい  
に入るのは?

心を□にする

**かな ぼう**  
に金棒

ついでさえ強いのに、さらに強力なものが加わること。

Digitized by srujanika@gmail.com

あやま  
じぶん  
誤ってアレルギーのあるものを食べると、時に命に関わることもある食物アレルギー。  
かんけい  
おも  
とき  
いのち  
かか  
しくもつ

**！ 食べ物や飲み物をこぼさない**

た  
食べるだけでなく触るだけでもアレルギー  
一の症状が出ることもあるよ

**アレルギーの子が苦ししそうなときは**  
**近くにいる大人にすぐに言う**

**● 食べ物を交換しない**

おかげ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

しょくもつ ひと ひと  
食物アレルギーがある人もない人も  
いっしょ き  
一緒に気をつけましょう。