

# ほけんだより 2月

令和8年2月2日  
調布市立富士見台小学校  
校長 小俣 弘子  
養護教諭 石松 樹里

2月4日は、『立春』と言って、暦の上では“春”の始まりの日です。実際はまだまだ寒い日が多いですね。上着や下着で温度調節したり、長い靴下やタイツをはいたりして、寒さから自分の体を守りましょう。寒くても適度に体を動かすと、体温が上がるので、外遊びや、散歩、ストレッチなども取り入れてみてくださいね。



## 2月 心も体も元気にすごそう



心の健康で気になることはありませんか？何か不安なことや心配ごとがあって、思わずため息をついたり、ぐっすり眠れなかったりしたら、それはあなたの心がSOSを出しているのかもしれません。

いつも明るく元気に過ごせたら幸せですが、誰でも悩んだりやる気が出なかったりすることがあります。ささいなことにイラッとしたり、泣きなくなったりすることもあるかもしれません。

でも、それは自然なことです。まずはそういう気持ちになっている自分を受け止めましょう。そして、少しでも心の固まりがほぐれるように、自分なりの方法でリラックスしてみませんか。自分の心と体の健康を守るのは、あなた自身です。いつも頑張っている自分を知っているのも、あなた自身です。たまには自分で自分を甘やかしてあげましょう。



### 【おすすめの方法】

- 好きな音楽を聴く
- ゆっくりお風呂につかる
- たっぷり寝る
- 好きなものを食べる  
(自分へのご褒美として  
たまには甘いものも OK にする！)
- 友だちや家族に話してみる  
(愚痴をこぼす)





# アレルギーの話

2月20日は『アレルギーの日』です。アレルギーとは、食べ物や薬剤、花粉、ほこりなどに対して、体の免疫(細菌やウイルスから体を守る仕組み)が働きすぎて引き起こされるものです。最近では日本人の2人に1人はアレルギーがあると言われています。

富士見台小学校では、安全な学校生活を送るため、毎年、食物アレルギーについてのお話をしています。今年もかしわ学級、1年生から6年生まで全ての子ども達がアレルギーについてのお話を聞きました。



アレルギーが関係するものは、食物アレルギーだけでなく、花粉症、アレルギー性鼻炎、喘息、アトピー性皮膚炎などがあります。気になる症状があれば、病院で薬や治療法について相談してください。

## よく眠るために

みなさんは、朝から元気ですか？ すっきり起きられない、体がだるくてやる気が出ないなどの場合、睡眠時間が足りなかったり、ぐっすり眠れていなかったりするのかもしれませんが、ぐっすり眠るために、右のことに気を付けてみましょう。

● 寝る部屋は暗くする



● 寝る前は、その日にあったいいことを思い出す



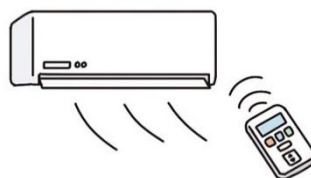
● 寝る直前までスマートフォンやパソコンを見ない



● 自分に合う寝具(布団やまくら)を使う



● 寝る部屋の温度を調節する(冬は19~22℃、夏は23~26℃ぐらい)



● 着心地がいいパジャマを着る



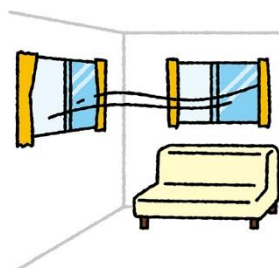
## 寒い季節の健康生活のために



● 部屋の中と外、気温に合わせて衣服を脱ぎ着して調節する。



● 外から帰ってきたときや食事の前には石けんで手洗いする。



● 部屋の空気が汚れる前に換気。窓やドアを2箇所開けるのがコツ。



● 「寒さ」もストレス。楽しいことをして、ストレスをためない心がけを。