

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る、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、泣きた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
あま 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ろうとする仕組み)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つたり、ぐっすり眠れていなかつたりするのかもしれません。ぐっすり眠るために、石のことに気をつけましょう。

●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



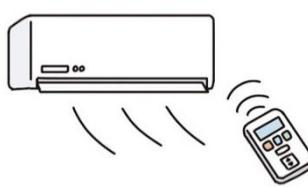
●寝る直前までスマートフォンやパソコンを見ない



●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°C、夏は23~26°Cぐらい)



●着心地がいいパジャマを着る



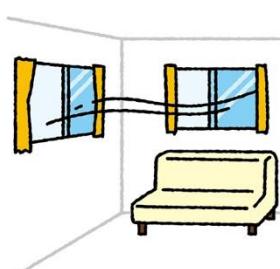
寒い季節の健康生活のために



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を。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。