



令和8年2月27日
江戸川区立南葛西第二小学校
保健室

冬から春への変り目のこの時期は、昼夜の気温の差で体調をくずしやすいです。花粉や寒暖差で鼻やのどの不調を感じる人もいられるかもしれません。あと少しで進級・卒業です。元気にその日を迎えられるよう、体も心も整えましょう。



3月の保健目標：1年の健康を振り返りましょう

1年間の自分の生活を振り返り、心と体の健康を考えてみましょう。疲れているときに早めに休んだり、風邪が流行っているからこまめに手洗いをしたりなど元気であるために意識するとよいことがたくさんあるといいです。

保健室からのお知らせ

天気の変化と自律神経のビミョ～な関係

「天気が悪いと頭痛やめまいが起こる」という人が最近増えています。「内耳」が気圧の変化を感じ取ると、体の調子を整える自律神経が乱れやすくなると言われています。

生活リズムを整えるのが基本

たとえば…

- * 朝起きて朝日を浴びる
- * ストレッチや運動をする
- * 睡眠の時間と質を保つ など



季節の変わり目はいつもよりもていねいなセルフケアを

ナイトルーティンでぐっすり眠ろう！

夜の過ごし方を習慣化すると、体内時計が整って睡眠や朝の目覚めに良い影響があるとされています。

寝る3時間前までに食事をする

寝る1時間半～2時間前に入浴する

スマホなどデジタル機器の使用は寝る1時間前までに

読書や軽いストレッチをしてリラックスする

部屋を暗くする

大切なのは自然にできること。

簡単に継続できないとストレスになってしまいます。自分なりのルーティンで過ごしてみましょう。

保護者の方へ

今年度も学校保健にご理解・ご協力いただきありがとうございました。

2月はインフルエンザB型の感染者が多く、学級閉鎖が複数ありました。A型に比べて、消化器症状（腹痛・気持ちが悪いなど）が出る人も多いようです。3月も引き続き校内での感染症予防に努めていきます。ご家庭でも朝の健康観察（検温など）、また発熱や体調不良などの症状が見られる場合は無理せず自宅で休養するなど、ご協力をお願いします。