



ほけんだより 2月

令和7年 2月 1日
江戸川区立西小岩小学校
校長 大野 知子
養護教諭

2月の保健目標：心の健康について考えよう

寒さもあともうすこし…！

2月に入りました。凍えるような寒さの日が続きます。

せきが出たり、のどが痛くなったり、体調をくずしていませんか？

しっかりと防寒をして、健康に気をつけましょう。

そして、待ち遠しいあたたかな春はもうすぐやってきます。

春の訪れを楽しみにしながら、2月も元気いっぱい過ごしましょう！



あなたのココロ、元気ですか？

《いまの気持ちはどんな感じ？》



ニコニコ



ドキドキ



ブーン



ルンルン



ヒヤヒヤ



シクシク



クタクタ



ツンツン

《自分の気持ちをあらわしてみよう！》

私たちは生活の中でいろんな気持ちになりますが、「おこっちゃだめ」「泣いちゃだめ」と、がまんしすぎていないでしょうか。気持ちをおさえつけていると、体によく影響が出ることも。誰かに話すなど、気持ちをあらわすようにしてみましょう。最初はうまくいかないかもしれませんが、続けていると、じょうずにできるようになりますよ。

ストレスと上手に付き合おう



心にストレスを感じると、誰でもイライラしたり、気持ちに余裕がなくなってしまうやすくなります。ストレスで心がいっぱいになる前に自分に合った対処法を行い、ストレスを和らげられるようにしましょう。

おすすめの
ストレス対処法



好きな音楽を聞く



ゆっくりお風呂に入る



好きなものを食べる

シーズン到来！花粉症 予防対策



花粉 非常に多い
テレビの花粉情報を
毎朝チェックする。



外出時にはマスクや
メガネで花粉を防ぐ。



屋内に入るときには
花粉を払い落とす。



症状がひどい人は
病院を受診してみる。

～花粉症ミニクイズ～

Q1. 花粉が飛びやすいのは？

- ①雨がふる前
- ②雨がふっているとき
- ③雨がふった後



Q2. 花粉がつきにくい服は？

- ①ツルツルした服
- ②ザラザラした服
- ③モコモコした服

まだ冬の寒さが続いているですが、早い人では
1月くらいから花粉症の症状が出始めます。
また、今までまったく平気だった人も、突然な
ってしまうこともあります。クイズで、花粉症の
ことを知りましょう。

Q3. 花粉から目を守るとき、
もっとも効果があるのは？

- ①コンタクトレンズ
- ②メガネ
- ③ゴーグル

覚えよう！ やってみよう！

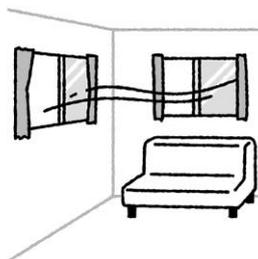
寒い季節の健康生活のために



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。

花粉症ミニクイズ【こたえ:Q1…③、Q2…①、Q3…③】