



# ほけんだより 2月

令和8年 2月 2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。先月は体調をくずしたり、インフルエンザになる人が多くいました。寒い日が続くと、体調をくずしやすくなります。しっかりと防寒をして、健康に気をつけてすごしましょう。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、体によくない影響が出ることも。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、続けていくと、じょうずにできるようになりますよ。

# シーズン到来！花粉症 予防対策



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  
ってしてしまうこともあります。クイズで、花粉症の  
ことを知しましょう。

### 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！

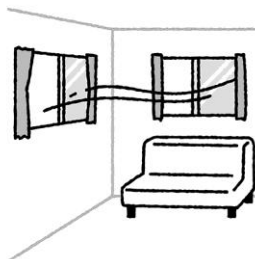
## 寒い季節の健康生活のために



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。

花粉症ミニクイズ【こたえ：Q1…③、Q2…①、Q3…③】