



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

さむ 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月も元氣いっぱい過ごしましょう！



あなたのこころ、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



ブンブン



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、がまんしきていいでしようか。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、続けていると、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！

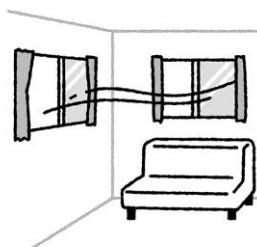
寒い季節の健康生活のために



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】