

ほけんだより 2月

さいたま市立与野南小学校
保健室
令和8年2月2日（月）

2月には「立春」があります。暦の上では春となり、とても寒い日もあれば、少し暖かくなる日もある月です。そのため、気温の変化で、体がつかれてしまい、風邪をひきやすくなることがあります。早寝・早起き・朝ごはんの生活リズムを見直し、体調管理に気をつけて元気にすごしましょう。



心の健康を考えよう



今月の保健目標

とも
友だちと
なかよ
仲良くしよう

心も体と同じように、元気なときもあれば、つかれてしまうときもあります。今月は、「心の元気」について考えてみましょう。

いいストレス と わるいストレス

ストレスは、だれにでもあるものです。実はストレスには、『いいもの』と『わるいもの』2種類あります。

いいストレス … がんばる力がわいてくる気持ち。
(テスト前や発表前のドキドキなど)

わるいストレス … いやだな、つらいな、と思う気持ちが続くこと。

悪いストレスがたまると、元気がなくなったり、イライラしたりすることがあります。そんなときは、家族や友だちに話してみましよう。もちろん、保健室に来て話してもいいですよ。



イライラ 不安を感じたら



まずはお腹のあたりを意識してゆっくり深呼吸。自律神経が整って、スッと気分が落ち着きます。

ふわふわ ことば



『おはよう』 『ありがとう』
『だいじょうぶ?』
『いっしょにやろう』
『がんばったね』

い
言われるとうれしい言葉をえらんで使うと、
自分もまわりの人も気持ちよくすごせますね。

インフルエンザが再び流行中です

こんな症状が出たら インフルエンザかも

すぐに病院へ！ 普通のかぜの症状の他に…

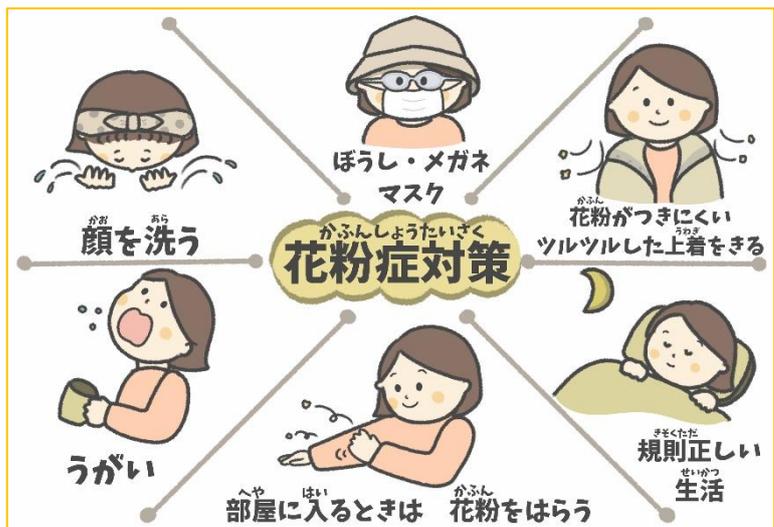


さいたま市内でインフルエンザがまた増えています。
熱が出る、咳が出る、のどが痛い…などのときは、無理
をしないで休みましょう。感染症対策の基本と出席停止
期間については、ほけんだより 12月号に詳しく書いてあり
ますので、あわせてごらんください。

それ、風邪じゃなくて花粉症かも…？

だんだんとスギやヒノキの花粉が飛び始めます。花粉症とは、花粉が体の中に入ってくると、「悪いものが入ってきた」とまちがえて反応し、くしゃみ・鼻水・涙などで体から追い出そうとする症状のことをいいます。花粉をなるべく体の中に入れないようにすることが大切です。自分にできる予防をして、花粉症の季節を元気にすごしましょう。

＜主な症状＞



保護者の方へ

アレルギー疾患（気管支喘息・結膜炎・鼻炎・アトピー性皮膚炎）の対応について

アレルギー疾患のため、医師の指示により**特別な配慮**を必要とする場合は、担任までお知らせください。必要な書類等をお渡します。

- アレルギー疾患における特別な配慮とは…（一例）
- ・運動制限が必要である場合
 - ・掃除の時間に別室にいる必要がある場合
 - ・常に吸入薬や器具の携帯、学校での保管が必要な場合

*アレルギー疾患があっても、特別な配慮を必要としない場合は、書類の提出は不要です。