

ほけんだより 2月

令和7年2月4日
墨田区立小梅小学校
校長 増淵 裕美
養護教諭 榎本 郁恵

寒い日が続いていますね。暦の上では「節分」から「立春」で春をむかえるころですが、2月は1年のうちでもっとも寒くなるといわれています。寒さが厳しくなると体調もくずしやすくなるので、これまで以上に寒さ対策、感染症対策が必要です。寒さに負けず元気に学校生活を送れるようにしましょう！！



もくひょう 心の健康について考えよう

自分を大切にすること

心の健康で、気になることはありませんか？何か不安なことや心配事があって、思わずため息をついたり、ぐっすり眠れなかったりしていたら、それはあなたの心がSOSを出しているのかもしれない。いつも明るく元気に過ごせたら幸せですが、人間なら誰しも、悩んだりやる気がでなかったりすることもあります。ささいなことにイラッしたり、泣きたくなくなったりすることもあるかもしれません。でもそれは自然なことです。まずは、そういう気持ちになっている自分を受け止めましょう。そして、少しでも心の固まりがほぐれるように、自分なりの方法でリラックスしてみませんか。



【おすすめの方法】

- 好きな音楽を聴く
- ゆっくりお風呂につかる
- たっぷり寝る
- 好きなものを食べる
(自分へのご褒美として
たまには甘いものもOKにする！)
- 友だちや家族に話してみる
(愚痴をこぼす)



おぼ
覚えよう! やってみよう!

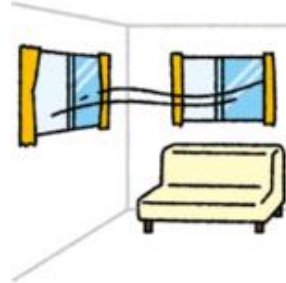
寒い季節の健康生活のために



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です。



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。

2月6日は「海苔の日」

日本人は、昔から海苔をよく食べてきました。なんと大宝律令（701年2月6日）にも、租税として初めて海苔が登場したと記されています。平安時代には貴族の食べ物として珍重され、一般に広く食べられるようになったのは江戸時代からです。

ところで、海苔には、多くの栄養素が含まれています。まずは、食物繊維。ビタミンC、ビタミンB₁、B₂、タンパク質、マダニに肝臓の働きを助けるタウリンなども豊富です。海苔はこんなに栄養があるなんて、ビックリですね。これからも、海苔を食べて、おいしく元気に暮らしましょう!

ほけんしつの様子

小梅小でも12月にインフルエンザが流行していましたが、年明けは落ち着いているようです。最近腹痛、嘔吐、下痢の症状で休む児童が増えてきました。感染性胃腸炎が流行る時期です。御家庭でも、お子様の健康観察に御協力をお願いします。

また、冬の終わりとともにやってくる花粉シーズン。東京では1月からすでにスギ花粉が飛んでいるようです。また、予報では、花粉飛散量は前シーズンより、今シーズンは多いとされています。2月からは本格的に花粉対策が必要となります。花粉症の児童もたくさんいます。マスク・ゴーグルをつける、薬を服用するなど、お医者さんと相談し、花粉対策をしてください。

<保健行事>

2月中・・・色覚検査（4年生希望者）

2月中旬・・・4年生保健学習（各クラスにて実施予定）

